Ratgeber Gesundheit

Sven-David Müller-Nothmann · Christiane Weißenberger





Ernährungsratgeber Backen bei Diabetes

Genießen erlaubt:

- Über 50 Rezepte – süß und herzhaft
- Alle Rezepte mit Nährstoff-, BE- und Kalorienangaben
- Mit ausführlichen Zucker- und Glyx-Tabellen
- Tipps und Ratschläge für Diabetiker

schlütersche

Wussten Sie, dass …

- in Deutschland mindestens sechs Millionen Menschen an Diabetes mellitus erkrankt sind und es bis 2010 sogar zehn Millionen sein werden?
- Diabetes am häufigsten in den Ländern Papua Neu Guinea (15,5 % der Erwachsenen), Mauritius (15 %) und dem arabischen Inselstaat Bahrain (14,8 %) ist?
- bei Patienten mit Typ-2-Diabetes das Risiko für eine koronare Herzerkrankung (KHK) gegenüber Gesunden 2–6fach erhöht ist?
- Typ-2-Diabetiker dasselbe erhöhte Herzinfarkt-Risiko wie Menschen haben, die schon einmal einen Herzinfarkt erlitten?
- Typ-2-Diabetiker allein durch den Abbau von Übergewicht ihre Blutzuckerwerte erheblich normalisieren können?
- mindestens die Hälfte aller Menschen mit Diabetes noch nichts von ihrer Erkrankung wissen?
- der Typ-1-Diabetes in den entwickelten Ländern die häufigste Krankheit im Kindesalter ist?
- Diabetes *honigsüßer Hindurchfluss* bedeutet?

Was kann ich tun, um die Behandlung zu unterstützen?

Die aktive Mitarbeit des Betroffenen ist das A und O für einen guten Verlauf der Behandlung!

- Selbstkontrolle des Blutzuckers und des Stoffwechsels, aber auch die regelmäßige ärztliche Untersuchung sind entscheidend!
- Steigern Sie Ihre körperliche Aktivität – mindestens 150 Minuten in der Woche!
- Ernähren Sie sich abwechslungsreich und gesund. Mehr komplexe Kohlenhydrate und weniger Fett, Eiweiß und Alkohol.
- Von gesunder Ernährungsweise und mehr Bewegung profitiert die ganze Familie!
- Wichtig ist die regelmäßige Einnahme der vom Arzt verordneten Medikamente.
- Gut informierte und geschulte Diabetiker sind besser eingestellt.

Ernährungsempfehlungen für Diabetiker

	Diabetes mellitus Typ 1	Diabetes mellitus Typ 2
Weniger Kalorien	Nein	Ja
Mehr Kohlenhydrate	Ja	Ja
Weniger Zucker	Nein	Ja
Ballaststoffreich	Ja	Ja
Weniger oder kein Alkohol	Ja	Ja
Weniger Fett	Nein	Ja
Weniger tierisches Fett	Ja	Ja
Mehr pflanzliches Fett	Ja	Ja
Mehr Omega-3-Fettsäuren	Ja	Ja
Weniger Cholesterin (200 bis 300 mg)	Ja	Ja
Weniger tierisches Eiweiß	Ja	Ja
Mehr Fisch, Sojaprodukte	Ja	Ja
Weniger Purine	Nein	Nein
Weniger Kochsalz	Nein	Nein
Anzahl der Mahlzeiten	Nach Bedarf	3-4
Mehr Vitamine und Mineralstoffe	Ja, Zink, Chrom, Magnesium, Vitamin C	Ja, Zink, Chrom, Magnesium, Vitamin C
Mehr Bewegung	Ja	Ja

Auch als Diabetiker muss man nicht auf den Genuss von Quiches, Kuchen und Gebäck verzichten!

Der „Ernährungsratgeber Backen bei Diabetes" informiert ausführlich über Diabetes und zeigt die Möglichkeiten der Behandlung. Er fasst die wichtigsten Informationen zur modernen Diabetesernährung zusammen.

Das Buch enthält über 50 in der Praxis erprobte Rezepte, die sicher gelingen – von Pikantem wie Quiche Lorraine, über Brote und Brötchen bis hin zu Kuchenklassikern wie dem Bienenstich.

Alle Rezepte wurden von Experten entwickelt. Sie enthalten Angaben zu Kilokalorien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Ballaststoffen und Broteinheiten und werden durch zusätzliche Tipps ergänzt. In den Rezepten werden sowohl Zucker wie auch Süßstoffe ihren Eigenschaften entsprechend verwendet.

Die Autoren

Sven-David Müller-Nothmann, Diätassistent, ist Autor zahlreicher Ernährungsratgeber. Der Ernährungsexperte ist regelmäßiger Gast in Hörfunk und Fernsehen.

Christiane Weißenberger, Diätassistentin, hat sich auf die Beratung von Diabetikern und Menschen, die unter Stoffwechselstörungen leiden, spezialisiert.

Aus dem Inhalt

- Volkskrankheit Diabetes mellitus
- Richtig essen und trinken bei Diabetes mellitus
- Praktische Backtipps
- Über 50 Rezepte
  - Pikante Backrezepte
  - Kekse und Kuchen
  - Brote und Brötchen
  - Waffeln und süße Aufläufe

ISBN-10: 3-89993-526-8
ISBN-13: 978-3-89993-526-4
9 783899 935264

Sieben klare Regeln für Typ-1-Diabetiker:

1. Kohlenhydrat- und ballaststoffreich essen – nach BEs berechnet.
2. Ungesättigte Fettsäuren bevorzugen.
3. Reichlich Bewegung und Sport.
4. Übergewicht und reichlichen Konsum gesättigter Fette oder Eiweiße vermeiden.
5. Zucker im Rahmen von ballaststoffreichen Mahlzeiten unter BE-Berechnung erlaubt.
6. Wenig Alkohol zu den Mahlzeiten oder besser keinen Alkohol.
7. Ausreichend Vitamine und Mineralstoffe (täglich 100 bis 500 mg Vitamin C, 15 bis 30 mg Zinkhistidin sowie 200 bis 400 Mikrogramm Chrom einnehmen).

Sieben klare Regeln für Typ-2-Diabetiker:

1. Übergewicht langsam, aber dauerhaft durch Kalorienreduktion und fettarme Ernährungsweise abbauen (1200 bis 1800 Kilokalorien täglich), die Kost nach Kalorien, und nicht nach BE berechnen.
2. Reichlich Bewegung, am besten Ausdauersport, mindestens 3 x wöchentlich.
3. Kohlenhydrat- und ballaststoffreich, aber zuckerarm essen.
4. Pflanzliche Fette mit vielen ungesättigten Fettsäuren bevorzugen.
5. Zucker durch Süßstoff ersetzen.
6. Wenig Alkohol zu den Mahlzeiten oder besser keinen Alkohol.
7. Ausreichend Vitamine und Mineralstoffe (s. o.).

Wie wäre es mal mit ...?

Bisher:	Besser ist für Sie:
Frühstück	
Weißbrot oder Brötchen mit Rührei und gebratenem Speck	Müsli-Obstsalat mit Joghurt, Äpfeln, Kiwis, Birnen, Rosinen
Mittagessen	
Schweinshaxe mit Bratkartoffeln	Curry-Hackfleisch-Strudel mit fruchtiger Tomatensoße
Gebratene Leber mit Kartoffelbrei	Auberginen-Zucchini-Auflauf und griechischer Salat
Schnitzel mit Pommes frites	Vollkornspaghetti mit Tomaten-Basilikum-Soße, dazu Rucolasalat mit Parmesanspänen
Zwischendurch	
Stück Schoko-Eierlikör-Torte	Stück Mandarinen-Kleie-Torte
Abendessen	
Frikadelle mit Brötchen	Zwiebelkuchen, dazu Rohkostsalat
Wurstsalat mit Brot	Gerstenvollkornbrot mit Quark und Käse, dazu rohe Möhren mit Kräuterquark-Dip
Fleischbetontes Abendessen (Aufschnitt, Leberkäse und kalter Braten)	Quarkbrötchen mit gekochtem Schinken, dazu Salat

Der Glykämische Index von Lebensmitteln

Lebensmittel mit niedrigem Glyx

empfehlenswert

- Äpfel
- Auberginen
- Birnen
- Bitterschokolade (70 % Kakao)
- Buttermilch
- Chicorée
- Dickmilch
- Erdnüsse
- Frischkornbrei
- Fruktose (Fruchtzucker)
- Gerstengraupen
- Gerstenvollkornbrot, grobkörnig
- Getreidekörner, ganz oder grob geschrotet
- Grapefruits
- Grüne Bohnen
- Gurken
- Haferkleiebrot
- Hülsenfrüchte
- Joghurt
- Käse
- Kiwis
- Kohlgemüse aller Art
- Laktose (Milchzucker)
- Linsen
- Mehrkornvollkornbrot
- Milch
- Möhren, roh
- Nudeln aus Hartweizen
- Orangen
- Paprika
- Pilze
- Quark
- Radieschen
- Roggenvollkornbrot, grobkörnig
- Sojadrink
- Spinat
- Tomaten
- Trauben
- Vollkornmüsli ohne Zuckerzusatz
- Vollkornspaghetti
- Walnüsse
- Weizenkeime
- Zucchini
- Zwiebeln

Lebensmittel mit mittlerem Glyx

in Maßen geeignet

- Ananas
- Bagels
- Bier
- Couscous
- Cracker
- Eiscreme
- Fruchtnektare
- Haushaltszucker
- Gnocchi
- Haferflocken, Instant
- Kartoffelchips
- Konfitüre, Marmelade
- Langkornreis, gekocht
- Melonen
- Milchprodukte mit viel Zuckerzusatz
- Papayas
- Pizza mit Käse und Tomaten
- Rosinen
- Schokolade (Fettgehalt beachten)
- Vollkornknäckebrot
- Wilder Reis
- Zuckermais

Lebensmittel mit hohem Glyx

ungünstig

- Colagetränke
- Französisches Baguette
- Instant-Reis
- Kartoffelpulver (Instantprodukt)
- Limonaden
- Maisstärke, gekocht
- Pommes frites
- Softdrinks
- Traubenzucker
- Weißbrot/Brötchen



Sven-David Müller-Nothmann
Christiane Weißenberger

Ernährungsratgeber Backen bei Diabetes – Genießen erlaubt

Sven-David Müller-Nothmann
Christiane Weißenberger

Ernährungsratgeber Backen bei Diabetes – Genießen erlaubt

schlütersche

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

ISBN-10: 3-89993-526-8
ISBN-13: 978-3-89993-526-4

Anschrift der Autoren:
Sven-David Müller-Nothmann
Zentrum für Ernährungsberatung und -kommunikation
Viktoriastraße 8
52066 Aachen
Email: info@svendavidmueller.de

Christiane Weißenberger
Lärchenstraße 15
97440 Werneck
Email: Christiane.Weissenberger@Weissenberger-finanz.de

Fotos:
Comstock: 27; Corbis: 9, 13, 18, 25; Douglas Freer: 71; Fotos-Direkt: 19; Infomages: 40; AlexMax: 99; MEV: 6, 10, 20, 48, 51, 53-57, 62, 69, 75, 76, 84/85, 90, 92/93; Radu Razvan: 97; Rémy Vallée: 42; Sapsiwai: 66/67; Graça Victoria: 28; Ingo Wandmacher: 5, 17, 29, 31, 33, 35-39, 41, 43, 45-47, 49, 58–60, 64, 65, 68, 70, 73, 74, 80, 81, 83, 87, 89, 95, 100, 101, 103, 105, 107–110

Abkürzungen:

EL	= Esslöffel	I. E.	= Internationale Einheiten (Mengenangabe)
e. V.	= eingetragener Verein	kcal	= Kilokalorien
F. i. Tr.	= Fettgehalt in der Trockenmasse	kg	= Kilogramm
g	= Gramm	kJ	= Kilojoule (4,18 Kilojoule = 1 Kilokalorie)
geh.	= gehackt	mg	= Milligramm
gem.	= gemahlen	ml	= Milliliter
getr.	= getrocknet	Pck.	= Päckchen
ger.	= gerieben	TL	= Teelöffel

2., aktualisierte Auflage
1. Auflage bei Midena Verlag, München, Weltbild Ratgeber Verlage GmbH & Co. KG

Gestaltung: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Satz: Die Feder GmbH, Wetzlar
Druck und Bindung: Werbedruck GmbH Horst Schreckhase, Spangenberg

Inhalt










Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

backen ohne Zucker – geht das überhaupt? Kuchen, Torten, Kekse und Waffeln, süß oder pikant, für Diabetiker?

Bei einer diabetesgerechten Ernährung müssen Kuchen und andere Backwaren nicht fehlen. In Maßen – nicht in Massen – dürfen Diabetiker heute sogar Zucker essen. Nach den neuesten Erkenntnissen wird Diabetikern heute zu einer kohlenhydrat- und ballaststoffreichen, aber fettarmen Kost geraten. Die starren Regeln für Mahlzeitenhäufigkeit und Menge sind nicht mehr aktuell.

Für rund fünf Millionen Diabetiker, die in Deutschland leben, heißt es heute nicht mehr, möglichst wenige Kohlenhydrate aufzunehmen. Im Gegenteil: eine kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Kost wirkt sich positiv auf die Blutzuckereinstellung aus!

Doch dieses Backbuch bietet mit süßen und pikanten Backrezepten mehr als nur diabetikergerechte Kuchen, Torten und Quiches:

- Die Rezepte enthalten viele Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel nicht belasten und das dick machende Hormon Insulin nicht pushen. Sie helfen so beim Abnehmen.
- Unsere alltagsgerechten, abwechslungsreichen Backrezepte kombinieren wir in diesem Buch mit interessanten und wichtigen Informationen über Zucker, Diabetes mellitus, Insulin und den glykämischen Index.



- Nicht nur Diabetiker profitieren von unseren Rezepten: Viele Menschen sollen oder wollen Zucker in ihrer Ernährung vermeiden.

Mit diesem Backbuch möchten wir Ihnen die Welt der großen Gaumenfreuden eröffnen und Ihnen Anregungen für eine kreative, abwechslungsreiche Küche geben. Wir wünschen Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Freunden, dass Ihnen unser Buch viele Anregungen gibt, neue Rezepte auszuprobieren und mit Kreativität unsere Rezepte abzuwandeln.

Viel Spaß beim Nachbacken und „Guten Appetit" wünschen Ihnen

Christiane Weißenberger
Diätassistentin

Sven-David Müller-Nothmann
Diätassistent

Einführung

Volkskrankheit Diabetes mellitus

In Deutschland leiden nach Angaben der Deutschen Diabetes Gesellschaft fünf Millionen Menschen unter der Zuckerkrankheit, wie die Krankheit Diabetes mellitus im Volksmund bezeichnet wird. Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht davon aus, dass sich weltweit die Zahl der Diabetiker in den nächsten 15 Jahren verdoppeln wird.

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung. Chronisch bedeutet, dass die Erhöhung der Zuckerkonzentration im Blut dauerhaft ist. Unter Stoffwechsel verstehen Wissenschaftler die Prozesse, die zur Energiebereitstellung und Versorgung der Körperzellen mit Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten ablaufen. Im Fall von Diabetes mellitus ist der Zucker-(Glukose-) Stoffwechsel gestört.

Die Krankheitsbezeichnung Diabetes mellitus hat ihren Wortstamm im Griechischen und Lateinischen und heißt wörtlich übersetzt „honigsüßer Hindurchfluss" (*mel* Honig, *diabainai* hindurchgehen, -fließen). Ursprünglich war damit der süße Urin gemeint, der bei diesem Krankheitsbild als Symptom auftreten kann.

Formen des Diabetes mellitus

Die unterschiedlichen Erscheinungsformen von Diabetes mellitus werden nach der WHO-Klassifikation folgendermaßen eingeteilt:

- **Diabetes mellitus Typ 1**
  Bei dieser Form werden die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse zerstört und es kommt zum absoluten Insulinmangel.
- **Diabetes mellitus Typ 2**
  Diese Diabetesform geht mit einer Insulinresistenz (d. h. die Glukoseverwertung in der Zelle ist gestört) und/oder mit einem Defekt der Insulinsekretion in der Bauchspeicheldrüse einher.





- **Andere Formen** des Diabetes mellitus
  Diese treten als Folge von Erkrankungen oder Einflüssen auf, z. B.:
  - Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse (Pankreas)
  - Hormonstörungen (Endokrinopathien)
  - Infektionen
  - Medikamente oder Chemikalien
- **Schwangerschaftsdiabetes**
  Im Rahmen einer Schwangerschaft kann ein Diabetes mellitus entstehen. In der Regel bildet sich die diabetische Störung nach der Entbindung wieder zurück. Circa 30 Prozent der Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes entwickeln aber in späteren Jahren eine diabetische Stoffwechsellage.

Was ist Diabetes mellitus Typ 1, was Diabetes mellitus Typ 2?

Diabetes mellitus hat in allen Formen – trotz unterschiedlicher Ursachen – dieselben Symptome, das Hauptsymptom ist der erhöhte Blutzuckerspiegel (Hyperglykämie).

Hyper-	=	zu viel
-glyk-	=	Zucker
-ämie	=	im Blut

Beim **Typ-1-Diabetes** kommt es zur Zerstörung der Beta-Inselzellen der Bauchspeicheldrüse, die für die Insulinproduktion zuständig sind, und somit zu einem absoluten Insulinmangel. Dieser führt wiederum zu Hyperglykämie.

Der Typ-1-Diabetes zählt zu den Autoimmunerkrankungen: Körpereigene

Zu welchem Diabetiker-Typ gehören Sie?	Typ 1	Typ 2
Alter zum Zeitpunkt des Erkrankungsausbruchs	jugendlich	meist über 45 Jahre
Gewicht	schlank	übergewichtig
Vererbung	selten	häufig
Häufigkeit	selten 5–8 %	häufig 90–95 %
Therapie	Insulin und diabetesgerechte Kost	Gewichtsabnahme und verstärkte Aktivität
Kostform	BE-berechnet	fettarm, kalorienberechnet
Selbstkontrolle und Schulung	erforderlich	erforderlich

Stoffe (Autoantikörper) greifen die Beta-Inselzellen an und zerstören sie.

Möglicherweise ist dieser Prozess genetisch bedingt; als weitere Ursachen werden eine frühe Aufnahme von Nahrungsproteinen sowie eine mangelhafte Vitamin-D-Versorgung in der Entstehung dieser Diabetesform diskutiert.

Nur fünf Prozent der deutschen Bevölkerung leiden an Diabetes mellitus Typ 1.

Beim **Typ-2-Diabetes** liegt eine Insulinresistenz vor, d. h. die Glukoseverwertung in der Zelle ist gestört, die Insulinrezeptoren der Zelle funktionieren nicht mehr. Oder aber die Inselzellen der Bauchspeicheldrüse geben zu wenig Insulin ab, in manchen Fälle beides.

Einem Typ-2-Diabetes geht oftmals ein krankhaft erhöhter Blutzucker (pathologische Glukosetoleranz) voraus. Von einer pathologischen Glukosetoleranz spricht man, wenn der Nüchternblutzuckerspiegel oberhalb 110 mg/dl (= > 6,1 mmol/l) und unterhalb von 120 mg/dl (= < 6,7 mmol) liegt.

Der Typ-2-Diabetes tritt in zwei Dritteln der Fälle familiär gehäuft auf. Wenn ein Elternteil an dieser Diabetesform erkrankt, besteht die Wahrscheinlichkeit, auch einen Diabetes mellitus zu entwickeln, bei 50 Prozent. Da auch Faktoren wie falsche Ernährung, Stress, Übergewicht und Bewegungsarmut entscheidend für die Entstehung des Diabetes mellitus Typ 2 sind, kann man dieser Erkrankung entsprechend vorbeugen.

Typ-2-Diabetes nimmt im Vergleich zum Typ-1-Diabetes in den Nationen der ersten Welt sowie der Schwellenländer deutlich zu. Rund 95 Prozent (Tendenz steigend) der Diabetiker in Deutschland leiden an Diabetes mellitus Typ 2.

Was Sie über Insulin und den Blutzucker wissen sollten

Der zu hohe Blutzucker ist das Symptom aller Diabetiker. Wie kommt es dazu?

In den so genannten Langerhans'schen Inselzellen der Bauchspeicheldrüse werden die Hormone produziert und ins Blut abgegeben, die den Blutzuckerspiegel in fein aufeinander abgestimmten Mechanismen regeln. In den Beta-Zellen wird das Insulin hergestellt, das den Blutzuckerspiegel senkt und dafür sorgt, dass Zucker (Glukose) in die Zellen eingelagert wird. Dies sind die Energiereserven des Körpers, denn Glukose bzw. ihre Speicherform Glykogen wird als Energieträger für viele Stoffwechselprozesse im Körper benötigt.

Glukose entsteht, wenn Lebensmittel verdaut werden, die Kohlenhydrate enthalten. Das sind beispielsweise Zucker, Brot, Obst oder Kartoffeln.

Der Gegenspieler Glukagon entsteht in den Alpha-Zellen der Bauchspeicheldrüse: Glukagon fördert den Abbau der Zuckerspeicherform (Glykogen) und die Glukose-Neubildung, es mobilisiert also die Energiereserven und lässt so den Blutzuckerspiegel steigen.

Bei einem Diabetes mellitus ist nun – die Ursachen sind je nach Form unterschiedlich (siehe Seite 9) – aufgrund des Insulinmangels der Blutzucker dauerhaft erhöht.

> **Ein Diabetes mellitus liegt vor, wenn der Blutzuckerspiegel nüchtern gemessen wiederholt über 126 mg/dl (= > 7 mmol/l) beträgt.**

Bei einem oralen Glukosetoleranztest übersteigt der Blutzuckerspiegel eines Diabetikers nach zwei Stunden 200 mg/dl (= > 11,1 mmol/l). Dies ist ein Testverfahren zur Erkennung des Diabetes mellitus, bei dem nach drei Tagen kohlenhydratreicher Ernährung nüchtern sowie 60 und 120 Minuten nach Gabe von 75 g Glukose der Blutzucker bestimmt wird.

Eine gute Blutzuckereinstellung ist möglich, wenn Diabetiker regelmäßig selbst ihren Blut- und/oder Harnzuckerwert überprüfen und in einem Tagebuch protokollieren. Diese Selbstkontrolle, ausführliche Schulung und ärztliche Behandlung gewährleisten ein nahezu normales Leben für Diabetiker und beugen den gefürchteten Folgekomplikationen an Blutgefäßen, Augen, Nieren und Nerven vor. Zur Vermeidung von Folgekomplikationen ist es auch wichtig, optimale Blutdruckwerte (maximal 134/85 mmHg) zu erreichen. Die individuelle diabetesgerechte Kost ist Grundbaustein jeder Diabetestherapie.

Gute Blutzuckerwerte für Diabetiker	Typ 1	Typ 2
nüchtern	60–160 mg/dl	100–180 mg/dl
nach Kohlenhydrataufnahme	bis 180 mg/dl	bis 220 mg/dl
2 Stunden nach Kohlenhydrataufnahme	bis 160 mg/dl	bis 180 mg/dl

Therapie des Diabetes mellitus

Das Ziel jeder Diabetestherapie ist es zu gewährleisten, dass Diabetiker eine hohe Lebensqualität erreichen, bei der sie sich rundum wohl fühlen. Jeder Diabetiker hat es dabei selbst in der Hand, wie hoch seine Lebensqualität ist!

Typ-1-Diabetiker werden immer mit Insulinspritzen behandelt. Bei der Ernährung müssen die BE immer exakt berechnet werden, damit eine Über- oder Unterzuckerung vermieden wird.

Beim Typ-2-Diabetes ist das A und O jeder Therapie eine Ernährungs- und Lebensumstellung: Viel Bewegung, Gewichtsabnahme bei Übergewicht und eine gesunde Kost können schon viel bewirken, bei manchen ist der Diabetes damit schon therapiert.

Eine mediakmentöse Behandlung erfolgt mit Tabletten und/oder Insulin, sie ersetzt aber nie die notwendige Gewichtsreduktion und körperliche Aktivität!

Es werden Tabletten verschrieben, die die Insulinproduktion erhöhen (Sulfonylharnstoffe, Glinide) und solche, die die Insulinresistenz mindern (Acarbose, Metformin, Glitazone). Medikamente der ersten Gruppe (v. a. Sulfonylharnstoffe) können zur Unterzuckerung führen. Bei ihnen werden Essenszeiten und die Verteilung der Broteinheiten (BE) von der Wirkung der Tabletten bestimmt. Medikamente der zweiten Gruppe können keinen Unterzucker hervorrufen. Die Ernährung muss sich hier nicht nach einer starren BE-Verteilung richten, sondern beispielsweise nach der angestrebten Gewichtsreduktion.

Sind die Tabletten (oralen Antidiabetika) nicht mehr ausreichend wirksam, werden Typ-2-Diabetiker zusätzlich mit Insulin behandelt.

Konventionelle Insulintherapie

Schnell und langsam wirksames Insulin werden immer in demselben Mischverhältnis ein- bis zweimal täglich eingesetzt. Der Vorteil ist die relativ einfache Handhabung, von Nachteil ist, dass man sich im Tagesablauf, in Menge und Zeitpunkt der Mahlzeiten an einen festen Ablauf halten muss. Bei Typ-1-Diabetikern ist diese Therapie inzwischen nicht mehr üblich.



Intensivierte konventionelle Insulintherapie

Zu den Hauptmahlzeiten wird schnell wirksames Insulin genommen, die Menge ist jeweils abhängig vom Blutzucker, Hunger und Art und Größe der Mahlzeit. In den Ruhephasen, vor dem Schlafen z. B., wird eine bestimmte Menge langsam wirkendes Insulin gespritzt.

Der große Vorteil ist die Anpassungsfähigkeit an die jeweilige Blutzucker- und Essenssituation, ein Nachteil der höhere Aufwand, denn der Blutzucker muss meist bis zu viermal gemessen und Insulin ebenso oft gespritzt werden.

Die intensivierte Insulintherapie ist inzwischen Standard bei Typ-1-Diabetes. Hier erreicht sie eindeutig bessere Behandlungsergebnisse und verbessert die Lebensqualität.

Für Typ-2-Diabetes ist dies noch nicht eindeutig bewiesen.

Wie Sie den Spätfolgen vorbeugen können

Gefäßschäden sind die häufigsten Komplikationen eines Diabetes mellitus, die in allen Körperbereichen entstehen können. So kann es zu Schäden an großen Gefäßen kommen (Makroangiopathien), z. B. zu Arteriosklerose (Arterienverkalkung), Koronarer Herzkrankheit (Verengung der Herzkranzgefäße), Schlaganfall, Bluthochdruck, peripherer Verschlusskrankheit (zunehmende Einengung der Arterien). Auch so genannte Mikroangiopathien (Schäden an kleineren Gefäßen) entstehen an Augen (Retinopathie), Niere (Nephropathie) und Füßen (Fußsyndrom) – im schlimmsten Fall stirbt Gewebe ab, weil es nicht mehr durchblutet wird (Gangrän), und muss operativ entfernt werden. Die Spätfolgen schließen auch Defekte an allen Nerven (Neuropathien) mit ein, die sich z. B. mit Kribbeln und anderen Störungen äußern können.

Um diese Vielzahl an Spätfolgen zu vermeiden bzw. möglichst gering zu halten, ist eine gute Blutzuckereinstellung nötig. Die Interventionsstudie »United Kingdom Prospective Diabetes Study« (UKPDS) zeigt bei 5102 Typ-2-Diabetikern, dass die Folgeschäden hierdurch deutlich reduziert werden können.

Eine große amerikanische Studie an bei mehr als 1400 Typ-1-Diabetikern belegt den Nutzen der strikten intensivierten Insulintherapie, um Schäden an den kleinen Gefäßen und den Nerven vorzubeugen.

Jährliche Folgen des Diabetes mellitus:

- Mindestens 90 000 Herzinfarkte
- Mindestens 7 000 Erblindungen (diabetische Retinopathie)
- Mindestens 23 000 Fußamputationen (diabetisches Fußsyndrom, diabetische Neuropathie)
- 9 000 Nierenversagen (diabetische Nephropathie)

Richtig essen und trinken bei Diabetes mellitus

Die diabetesgerechte Ernährung ist ein wichtiger Therapiebaustein jeder erfolgreichen Diabetesbehandlung. Die Ernährung von Typ-1-Diabetikern unterscheidet sich von der des Typ-2-Diabetikers.

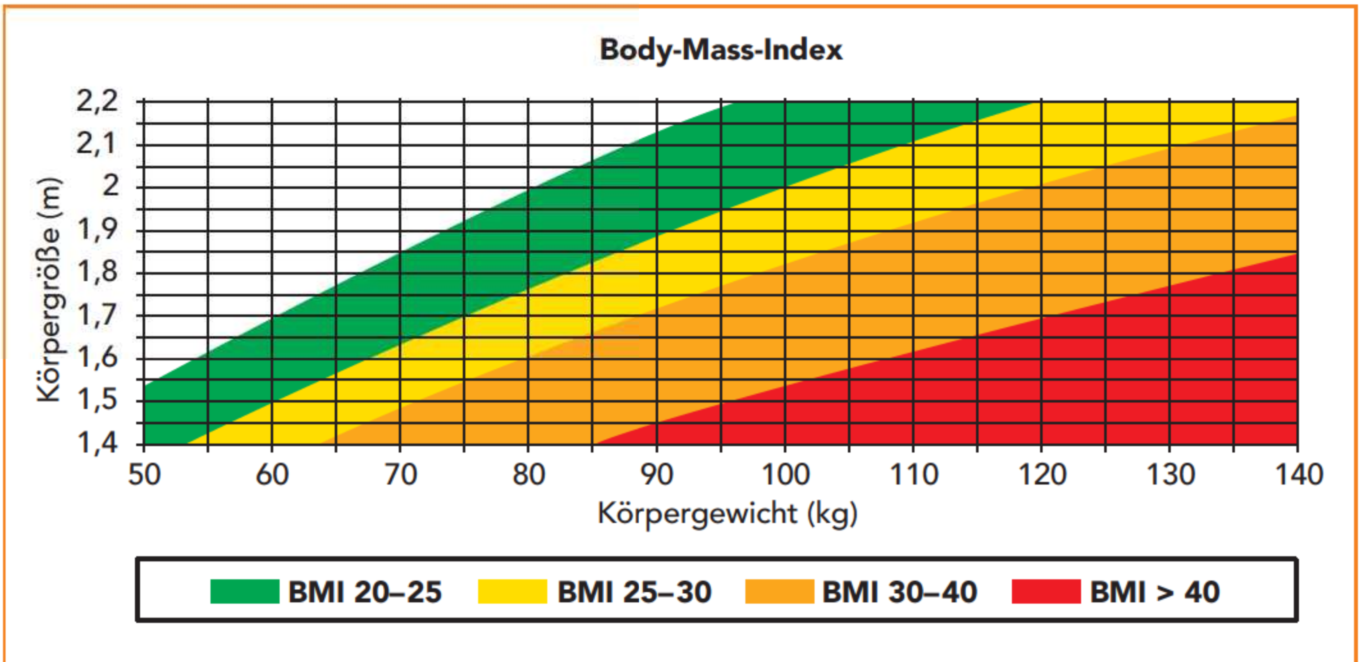
Übergewicht ist der Feind des Diabetikers

Ein erhöhtes Körpergewicht ist ein Risikofaktor für eine Vielzahl von Erkrankungen. Übergewichtige haben ein extremes Risiko, einen Diabetes mellitus Typ 2 zu entwickeln. Das Körpergewicht wird heute anhand des so genannten Körper-Massen-Index (Body Mass Index = BMI) bewertet. Dieser berechnet sich aus dem Körpergewicht und der Körpergröße. Berechnung (siehe rechte Spalte oben):

$$\frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{\text{Körpergröße in Metern x Körpergröße in Metern}}$$

Liegt der BMI zwischen 18 und 25, ist das Gewicht in Ordnung. Ein BMI über 30 zeigt an, dass eine langsame Gewichtsreduktion notwendig ist. Stellen Sie sich einmal wöchentlich morgens nüchtern und unbekleidet auf die Waage. Protokollieren Sie das Gewicht in einem Tagebuch.

BMI ab 40:	extremes Übergewicht
BMI 30–39:	Übergewicht
BMI 26–29:	leichtes Übergewicht
BMI 18–25:	Ihr Gewicht ist okay
BMI < 18:	Untergewicht



Zu viele Kalorien schlagen zu B(a)uche!

Ein Kilogramm menschliches Fett enthält rund 7 000 Kilokalorien. Um ein Kilogramm Fett abzubauen, müssen daher 7 000 Kilokalorien eingespart werden. Bei einer gewünschten Gewichtsreduktion von fünf Kilogramm müssen folglich 35 000 Kilokalorien eingespart werden!

Hierzu ein praktisches Beispiel: Sie haben einen Energiebedarf von 2 370 Kilokalorien und möchten fünf Kilogramm abnehmen, müssen also 35 000 Kilokalorien Energie einsparen. Bei einer täglichen Aufnahme von 1600 Kilokalorien liegt die Einsparung bei 770 Kilokalorien. Damit lässt sich das Körpergewicht in rund 45 Tagen um fünf Kilogramm senken (35 000 : 770 = 45,5).

90 Prozent der Diabetiker könnten mit dem Bauch auch ihre Erkrankung loswerden! Mit dem Bauch kommen der erhöhte Blutzucker und Blutdruck sowie die erhöhten Blutfette. Der Bauch ist der Feind der Gesundheit und sollte langsam aber stetig weniger werden. Viele Typ-2-Diabetiker verlieren mit dem erhöhten Gewicht gleichzeitig den Diabetes mellitus. Bei einer erneuten Gewichtszunahme steigen die Blutzuckerwerte wieder an, und die Erkrankung bricht wieder aus. Übergewichtige Diabetiker profitieren oft schon von einer minimalen Gewichtsabnahme. Mit jedem Kilo Gewichtsabnahme verbessert sich auch die Insulinwirkung, und die Blutzuckerwerte sinken. Das gilt für Typ-1- und Typ-2-Diabetiker.

Eine Gewichtsabnahme von einem halben bis einem Kilogramm wöchentlich ist akzeptabel. Crash- oder Fastenkuren sind für Diabetiker ungeeignet. Das Gewicht sollte ein- bis zweimal wöchentlich kontrolliert und im Diabetikertagebuch protokolliert werden.

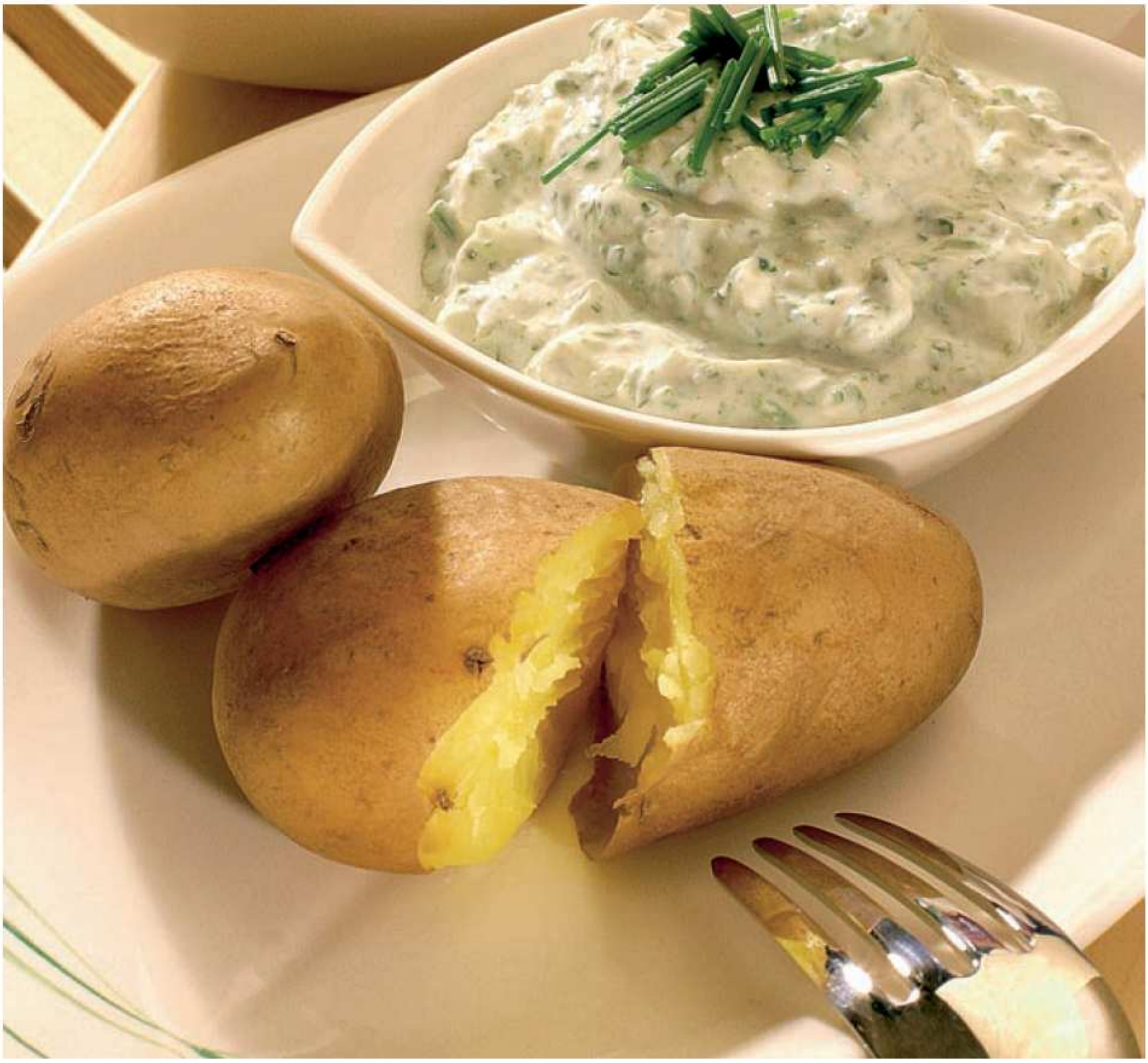
Nur Typ-1-Diabetiker müssen die BE berechnen. Um Typ-2-Diabetikern das Abnehmen zu erleichtern, eignen sich Kalorientabellen.

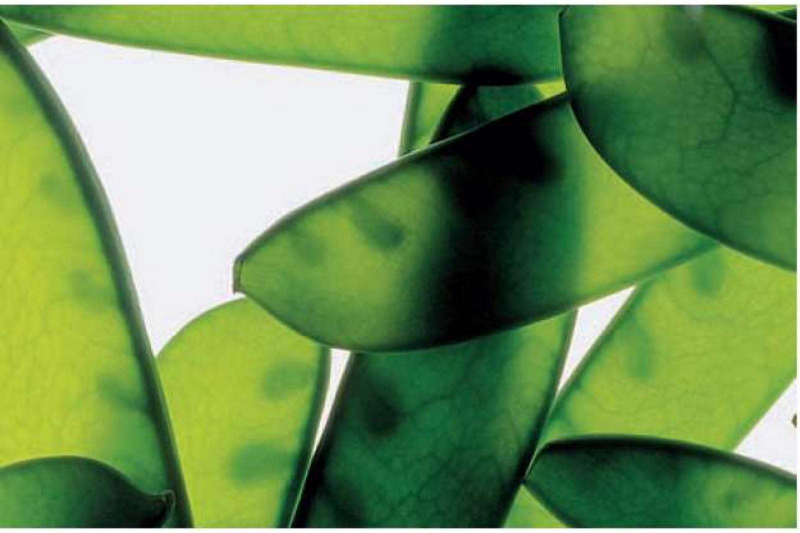
Unterschiede in der Ernährung von Typ-1- und Typ-2-Diabetikern

Typ-1-Diabetiker sind fast immer schlank und müssen nicht kalorienreduziert essen. Da Typ-1-Diabetiker immer mit Insulin behandelt werden, muss auf die den Blutzucker erhöhenden Kohlenhydrate besonders geachtet werden. Die Kohlenhydrate werden nach Berechnungs- oder Broteinheiten (BE) berechnet.

1 BE entspricht 12 g verwertbaren Kohlenhydraten.

Berechnung von Kohlenhydraten *BE berechnet* **Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel**	 *Nicht nach BE berechnet* **Kohlenhydratfreie Nahrungsmittel**
Getreide und Getreideprodukte	Koch- und Streichfett
Milch und Milchprodukte	Käse, Quark
Nudeln	Fleisch- und Fleischprodukte, Geflügel
Kartoffeln, Reis	Fisch
Obst- und Obstprodukte	Gemüse, Hülsenfrüchte, Salat Eier Nüsse
(Zucker und) Diabetikersüßigkeiten	Zuckeraustauschstoffe





Bei Typ-1-Diabetikern muss gewährleistet sein, dass sich die Kohlenhydratmenge, die nach BE berechnet wird, mit der Insulindosis die Waage hält. So lassen sich Über- und Unterzucker vermeiden (Gefahr eines diabetischen Komas!). Die moderne intensivierte konventionelle Insulintherapie (siehe Seite 14) gibt die Möglichkeit einer freien BE-Menge. Eine konventionelle Insulintherapie erfordert meist eine strikte Einhaltung der BE-Menge, der BE-Aufteilung und der Zwischenmahlzeiten.

Diabetiker müssen keine Angst vor Kohlenhydraten haben

Im Gegensatz zu den Nährstoffen Eiweiß und Fett erhöhen die Kohlenhydrate mit Ausnahme der Ballaststoffe den Blutzuckerspiegel. Das ist erwünscht, denn der Zucker (Glukose) ist für die Energieversorgung des Körpers nötig. Aufgrund ihrer Zusammensetzung steigern die kohlenhydrathaltigen Lebensmittel den Blutzucker unterschiedlich schnell. Je langsamer, desto besser für den Diabetiker!

Ballaststoffe regulieren den Blutzucker und machen satt

Obwohl Ballaststoffe in die Gruppe der Kohlenhydrate eingeordnet werden, liefern sie weder Kalorien noch erhöhen sie den Blutzuckerspiegel. Ballaststoffreiche Lebensmittel sorgen für eine gute und lang anhaltende Sättigung und lassen den Blutzucker langsamer ansteigen, was für Diabetiker sehr wichtig ist. Daher sollten Obst, Gemüse, Salat, Vollkornbrot, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Lebensmittel	Anstieg des Blutzuckerspiegels
Zuckerhaltige Getränke, „isolierter" Zucker und Süßigkeiten	sehr schnell
Weißmehlprodukte und Obst	schnell
Vollkorngetreideprodukte und Kartoffeln	langsam
Kohlenhydrate aus Milch	sehr langsam
Kohlenhydrate aus Gemüse und Hülsenfrüchten	extrem langsam

Ballaststoffarme Lebensmittel sättigen kaum und erhöhen den Blutzuckerspiegel rasant, teilweise sogar rascher als Zucker. Ballaststoffe sättigen, senken den Cholesterinspiegel, beugen Krebs vor und fördern die Verdauung.

Dürfen Diabetiker Zucker essen?

Die Bezeichnung des süß schmeckenden Nahrungsmittels stammt aus dem Arabischen *(sukkar)*. Ernährungswissenschaftlich betrachtet ist Zucker der Zweifachzucker Saccharose. Zucker ist reine Energie; schon ein Gramm davon liefert fast vier Kilokalorien oder rund 16 Kilojoule. Außer Energie enthält Zucker, egal ob Rohr- oder Rübenzucker, auch wenn er braun ist, praktisch nichts: Er ist extrem arm an Vitaminen, Mineralstoffen oder sekundären Pflanzenstoffen. Grundsätzlich ungesund ist Zucker aber nicht. Die Menge ist entscheidend. Im Dünndarm spaltet ein Enyzm die Saccharose in ihre Bausteine auf, die dann über die Dünndarmschleimhaut ins Blut aufgenommen werden. Das Ansteigen des Blutzuckers löst die Insulinausschüttung aus.



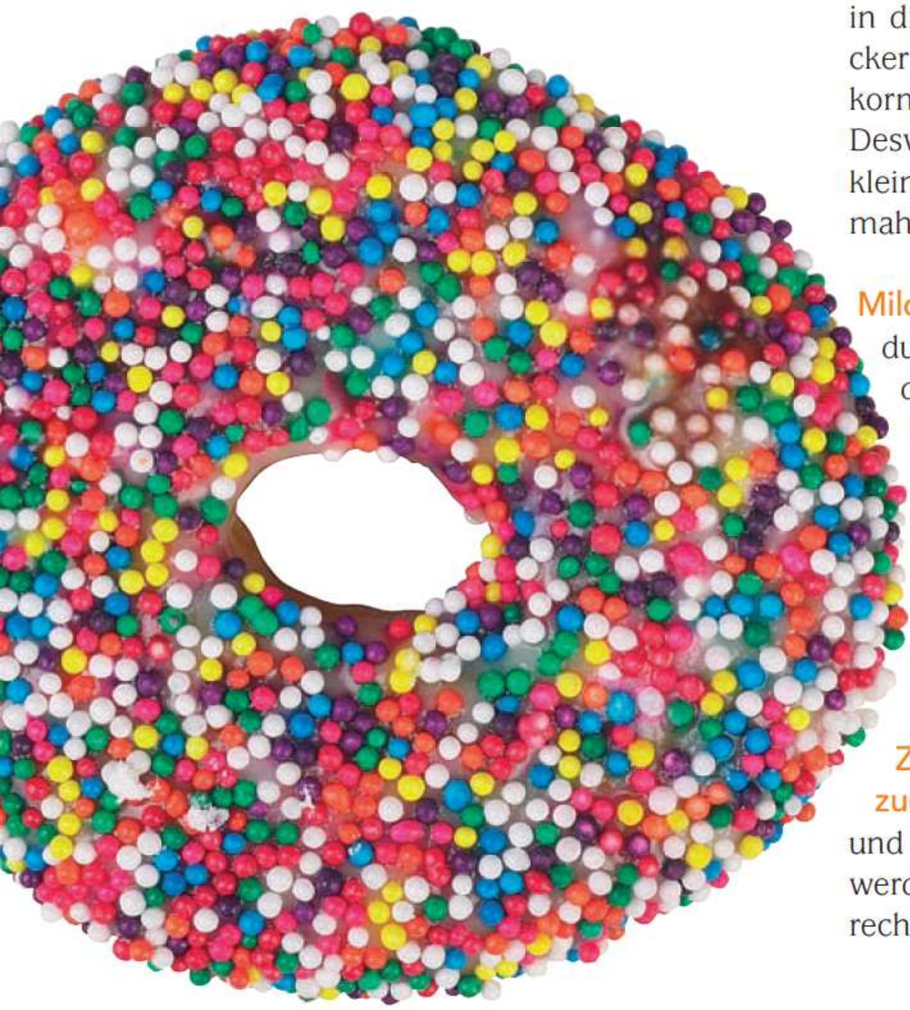
Die Zuckeraufnahme in Deutschland liegt bei 80 bis 100 g täglich. Im Rahmen einer aktiven Lebensweise mit viel Sport wäre das nicht zu viel, aber viele Menschen bewegen sich zu wenig und werden so übergewichtig. Für die zusätzlichen Pfunde ist außerdem eine kalorienreiche Ernährung, und nicht etwa nur die Aufnahme von Zucker verantwortlich.

Zucker ist eine ideale Zutat für viele Kuchenrezepte, da er eben nicht nur einfach süß schmeckt, sondern auch für vie-

bei BE-Berechnung erlaubt **fettreiche, gezuckerte Produkte**	**für Diabetiker ungeeignet** **Produkte, die nahezu ausschließlich Zucker enthalten**
normale Schokolade	normale Limonade
normaler Kuchen	normale Cola-Getränke
normale Pralinen	Gummibärchen
Nuss-Nougat-Creme	Honig
Milchspeiseeis	Zucker Traubenzucker

le Backeigenschaften verantwortlich ist. Er karamellisiert, er dient der Hefe als Substrat, er ist für die Teigstruktur mitverantwortlich und macht Eischnee stabil.

Während früher der Haushaltszucker (Saccharose) für den Diabetiker absolut verboten war, tendiert man heute zu der Meinung, dass kleine Mengen Zucker auch für Diabetiker geeignet sind, aber nur wenn der Stoffwechsel gut eingestellt ist, kein Übergewicht vorliegt und der Diabetiker sich regelmäßig selbst kontrolliert. Zucker sollte keinesfalls in Form von Getränken noch in purer Form, sondern in Lebensmitteln enthalten zu sich genommen werden. In keinem Fall ist aber eine zuckerreiche Ernährungsweise sinnvoll!



Tipps zu den verschiedenen Zuckerarten

Traubenzucker (Glukose) erhöht sofort den Blutzucker, da er ohne Verdauungsarbeit ins Blut übergeht. Er ist nur bei Unterzuckerung zu empfehlen, dort ist er sogar notwendig und kann lebensrettend sein.

Fruchtzucker (Fruktose) ist vorwiegend in Obst enthalten und wird auch als Zuckeraustauschstoff verwendet, der langsam ins Blut geht.

Haushaltszucker (Saccharose), Honig und alle damit gesüßten Getränke erhöhen den Blutzucker sehr schnell und sind in dieser Form nicht zu empfehlen. Zucker in Schokolade, Sahneeis oder Vollkornprodukten geht langsam ins Blut. Deswegen können diese Leckereien in kleinen Mengen statt anderer Zwischenmahlzeiten gegessen werden.

Milchzucker (Laktose) ist in Milchprodukten, in Fett und Eiweiß eingepackt, deswegen kommt es zu keinem raschen Blutzuckeranstieg. Erst ab 1/4 l Milchprodukt ist 1 BE zu berechnen. Bei Quark und Käse entfällt die BE-Berechnung, da die milchzuckerhaltige Molke bei der Herstellung zum Großteil entfernt wird.

Zuckeraustauschstoffe und Fruchtzucker können zum Kuchenbacken und Marmeladeeinkochen verwendet werden, in kleinen Mengen ohne BE-Anrechnung.

Zuckerbomben	Haushaltszucker/100 g	Kalorien/100 g
Zucker	99,8 g	4 056,0 kcal
Zucker braun, Rohrzucker	96,4 g	395,8 kcal
Kaugummi	95,2 g	387,2 kcal
Baiser	83,5 g	364,2 kcal
Krokant	81,1 g	451,7 kcal
Kakaogetränkepulver, löslich	73,5 g	391,5 kcal
Weichkaramellen, Bonbons	71,1 g	449,6 kcal
Pralinen, mit Nüssen gefüllt	68,9 g	455,3 kcal
Marzipan	68,6 g	458,9 kcal
Pralinen, mit Alkohol gefüllt	68,3 g	387,2 kcal
Orangeat	66,9 g	309,3 kcal
Marmelade, Konfitüre	65,0 g	279,6 kcal
Nougat	63,5 g	474,4 kcal
Nuss-Nougat-Creme, süß	57,7 g	521,7 kcal
Lakritze	55,6 g	375,5 kcal
Schokolade, weiß	54,9 g	542,1 kcal

Extrem zuckerarme Lebensmittel	Haushaltszucker/100 g	Kalorien/100 g
Nudeln, Spätzle	0,1 g	126,0 kcal
Oliven, schwarz, gesäuert	0,1 g	353,3 kcal
Blattsalat mit Dressing	0,1 g	79,1 kcal
Rettich, frisch	0,1 g	13,6 kcal
Tomaten, Konserve, gegart	0,1 g	16,5 kcal
Gurke, frisch	0,1 g	12,2 kcal
Gemüsepaprika, rot, frisch	0,1 g	36,8 kcal
Tomaten, Gemüsesaft	0,1 g	14,6 kcal
Erdnussöl	0,1 g	879,8 kcal
Reis, geschält	0,1 g	348,9 kcal
Kalbsleberwurst	0,1 g	316,7 kcal
Salami	0,1 g	359,9 kcal
Brombeere, frisch	0,1 g	29,9 kcal
Oliven, grün, gesäuert	0,0 g	143,4 kcal
Reis, geschält, gegart	0,0 g	93,0 kcal
Avocado, frisch	0,0 g	217,3 kcal
Champignon, frisch	0,0 g	15,3 kcal
Waldpilze	0,0 g	15,1 kcal
Kokosfett, gehärtet	0,0 g	878,8 kcal
Olivenöl	0,0 g	881,7 kcal

Sind Kohlenhydrate schlecht für die Gesundheit und die Figur?

Haushaltszucker (Saccharose) gehört zur großen Gruppe der Kohlenhydrate. Seit ein paar Jahren werden die Kohlenhydrate, nachdem jahrzehntelang Fett der Übeltäter war, für Übergewicht, Diabetes mellitus und viele andere ernährungs(mit)bedingte Krankheiten verantwortlich gemacht.

Ein Gramm Kohlenhydrat liefert dem Körper rund vier Kilokalorien. Im Vergleich zu Fett, das neun Kilokalorien liefert, sind Kohlenhydrate also eher kalorienarm. Die bisher vorliegenden Studien rechtfertigen die Aussage nicht, dass eine „Low-Carb"-Ernährungsweise (möglichst wenig Kohlenhydrate, dafür mehr Eiweiß und Fett) oder eine Atkins-Diät, die ganz auf Kohlenhydrate setzt, anderen kalorienreduzierten Reduktionskostformen überlegen sind. Nach wie vor gilt das Credo der modernen Ernährungswissenschaft: „Eine Kalorie ist eine Kalorie."

Macht der GLYX dick und krank?

Der glykämische Index hat sich zusammen mit der glykämischen Ladung zu einem echten Modebegriff in der Ernährung entwickelt. Was früher Fettpunkte waren, sind heute Prozentangaben für den glykämischen Index. Der glykämische Index – kurz GI bzw. GLYX – macht eine Aussage darüber, wie der Blutzucker nach der Aufnahme eines kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittels im Vergleich zu Traubenzucker ansteigt. Der glykämische Index wurde zu Forschungszwecken als Laborparameter entwickelt. Er beschreibt die Blutzuckerreaktion auf die Einnahme von 50 g Kohlenhydrate.

Im Allgemeinen wird ein glykämischer Index von mehr als 70 als hoch und einer unter 50 als klein oder gut angesehen.

Werte des GLYX

> 70	schlecht
50–70	mittel
< 50	gut

Kohlenhydrathaltige Lebensmittel, die einen schnellen und/oder hohen Blutzuckeranstieg auslösen, haben einen hohen glykämischen Index. Lebensmittel, nach deren Genuss sich der Blutzuckerspiegel geringfügig bzw. langsam erhöht, haben einen niedrigen glykämischen Index. Da nach jeder Blutzuckersteigerung das Hormon Insulin ausgeschüttet wird, kommt der Qualität und Quantität der Kohlenhydrate schon eine Bedeutung zu. Für Diabetiker gilt: Je langsamer der Blutzucker steigt bzw. je niedriger der GLYX, desto besser!

Neben dem Begriff GLYX kommt die glykämische Ladung immer mehr in Mode. Sie bezieht auch die Portionsgröße mit ein. Aber weder GLYX noch glykämische Ladung dürfen überbewertet werden – Kalorien und BE sind für Diabetiker wichtiger.

Der glykämische Index von Lebensmitteln	
Hoch (>65) – meiden:	
Traubenzucker	100
Cola-Getränke	97
Baguette	95
Honig	87
Cornflakes	80
Kartoffelflocken (Pürreeflocken)	74
Bier	74
Weißbrot	73
Reis (geschält)	72
Butterkeks	69
Graubrot (Mischbrot, Roggenbrot)	68
Knäckebrot	66
Akzeptabel (50–65) – moderat:	
Haferflocken	64
Orangensaft	64
Vollkornbrot (fein)	63
Haushaltszucker	59
Orange	53
Nudeln	50
Gut (<50) – reichlich:	
Kartoffeln	49
Kiwi	44
Banane	42
Vollkornbrot (grob)	42
Weizenvollkornbrot (grob)	40
Spaghetti (Hartweizengrieß)	40
Vollkornbrot (mit ganzen Körnern)	38
Zartbitterschokolade	36
Buttermilch	35
Apfel	35
Birne	34
Karotten	32
Müsli	30
Milchzucker	30
Apfelsaft	30
Linsen	29
Milch	29
Ananas	29
Pfirsich	29
Vollmilchjoghurt	27
Vollmilch	26
Erdbeeren	26
Grapefruit	26
Pflaumen	25
Getrocknete Bohnen und Erbsen	23
Erbsen (frisch)	23
Kirschen	23
Vollmilchschokolade	22
Fruchtzucker (Fruktose)	21
Frisches Gemüse (z. B. Tomaten)	<15
Erdnüsse	12

Wie Sie den Zucker ersetzen können

Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe sind die süße Alternative zum normalen Zucker. Süßstoffe sind für alle Diabetiker ohne Berechnung erlaubt, da sie weder Kohlenhydrate noch Kalorien enthalten. Süßstoffe sind in normalen Mengen gesundheitlich unbedenklich. Im Vergleich zu Zucker ist ihre süßende Wirkung 30- bis 3000-mal höher. Deshalb setzen die Lebensmittelhersteller nur kleine Mengen zum Süßen von Fertigprodukten ein. Auch im Haushalt kann man mit den Tafelsüßen sehr sparsam umgehen.

Süßstoffe

Süßstoffe sind sehr vielseitig verwendbar. Sie können aber nicht alles, was Zucker kann: Aufgrund ihrer geringen Masse erreichen sie nicht die „Bindewirkung“ und das Volumen von Zucker. Deshalb gelingt mit ihnen zum Beispiel nicht jeder Kuchenteig gleichermaßen gut. Problemlos ist die Zubereitung von Mürbe-, Hefe-, Quark-, Öl- und Strudelteig. Alle Füllungen dieser Teige (z. B. Quark- oder Obstfüllungen) können Sie ebenfalls ohne weiteres mit Süßstoff süßen. Bei Rühr- und Biskuitteigen ist es sehr wichtig, dass Sie diese sehr gut aufschlagen und zusätzlich etwas mehr Wasser – am besten Mineralwasser – dazu geben, damit diese schön locker werden. Um Biskuitteig besser zu stabilisieren, ist es sinnvoll, etwas Fruchtzucker zusätzlich zu verwenden. In Backrezepten sollten Sie beim Ersetzen von Zucker durch Fruchtzucker darauf achten, dass die Backtemperatur um 10 bis 20 °C niedriger gewählt wird, als in Rezepten für mit Zucker gesüßte Back-

waren angegeben ist. Sie sollten den Kuchen dafür etwas länger im Backofen lassen. Wählt man zu hohe Temperaturen, wird der Kuchen eventuell zu dunkel.

Süßstoffe müssen nicht berechnet werden!

Süßstoff richtig dosieren		
1 TL Zucker	≙	8 Tropfen Süßstoff
1 EL Zucker	≙	25 Tropfen Süßstoff
65 g Zucker	≙	1 TL Süßstoff
100 g Zucker	≙	1,5 TL Süßstoff
250 g Zucker	≙	4 TL Süßstoff
1 Süßstofftablette	≙	4–5 g Zucker

Zuckeraustauschstoffe und Fruchtzucker

In Kuchenteigen sind Zuckeraustauschstoffe oder Fruchtzucker in der Regel notwendig. Zucker gibt den Kuchenteigen Masse und hat auch einen großen Einfluss auf die Backeigenschaften. Würde Zucker zu 100 Prozent durch Süßstoff ersetzt, würde der Teig kaum zum Backen geeignet sein.

Zuckeraustauschstoffe schmecken so ähnlich wie Haushaltszucker, haben jedoch eine geringere Süßkraft, so dass zur Erreichung der gleichen Süße eine größere Menge erforderlich ist. Die Süßkraft liegt bei circa 60 Prozent im Vergleich zum Haushaltszucker. Fruchtzucker hingegen ist süßer als Haushaltszucker. Im Gegensatz zu den Süßstoffen haben Zuckeraustauschstoffe Kalorien, jedoch zum Teil weniger als Zucker. Sie erhöhen aber nicht den Blutzuckerspiegel. Außerdem haben sie keinen oder praktisch keinen Einfluss auf den Insulinspiegel.

Zuckeraustauschstoffe sind gesundheitlich unbedenklich, können aber, da sie nicht hundertprozentig verdaut werden, Blähungen und Durchfall auslösen. Das trifft insbesondere dann zu, wenn sie in Mengen von mehr als 25 bis 30 g pro Portion aufgenommen werden. Der Magen-Darm-Trakt passt sich in der Regel jedoch an, und die Beschwerden lassen mit der Zeit nach.

Fruchtzucker ist ein Einfachzucker und gehört damit zu den Kohlenhydraten. Aktuelle Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Fruchtzucker für die Entstehung der Fettleber und von Übergewicht mitverantwortlich sein könnte. In großen Mengen oder isoliert sollte er daher nicht täglich aufgenommen werden.

Eiweiß und Fett in der diabetesgerechten Ernährung

Im Stoffwechsel kann aus Eiweißbausteinen sowie dem Glyzerin, das Bestandteil des Fettes ist, Traubenzucker entstehen. Eiweiß und Fett steigern den Blutzucker nicht direkt, im Stoffwechsel beider Nährstoffe wird jedoch auch Insulin benötigt.

Während gesättigte Fettsäuen die Insulinresistenz (die mangelnde Wirksamkeit von Insulin beim Typ-2-Diabetiker) fördern, wirken sich einfach ungesättigte Fettsäuren sowie Omega-3-Fettsäuren positiv auf die Insulinwirkung sowie die Blutzuckereinstellung aus. Daher sollten Diabetiker gesättigte Fettsäuren weitgehend meiden und ausreichend

einfach ungesättigte Fettsäuren sowie Omega-3-Fettsäuren aufnehmen. Phytosterine senken den Cholesterinspiegel deutlich und daher sollten Diabetiker ausreichend Phytosterine beispielsweise über eine Diäthalbfettmargarine mit Phytosterinen (z. B. Becel pro aktiv) aufnehmen.

Eine eiweißreiche Kost wirkt sich ebenfalls negativ bei Diabetes mellitus aus. Das Eiweiß aus Soja, Sojaprodukten sowie Fisch hat jedoch gute Auswirkungen bei Diabetikern. Daher sollte Soja regelmäßig und Fisch mindestens zweimal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen. Mit Fisch nehmen sie gleichzeitig die wichtigen Omega-3-Fettsäuren sowie gesundheitsfördernde Vitamine und Mineralstoffe auf.

Fett macht fett!

Fett ist der energiereichste Nährstoff. Fett im Übermaß ist hauptverantwortlich für die Entstehung von Übergewicht. In Deutschland wird mehr als das Doppelte an Fett gegessen, als benötigt wird.

Typ-1-Diabetiker müssen den Fettgehalt der Nahrung nicht weiter beachten, solange ihr Gewicht im normalen Bereich liegt. Übergewichtige Typ-2-Diabetiker hingegen müssen hier besonders sparsam sein, vor allem beim Streichfett. Zudem sollten tierische Produkte nur mit einem geringen Fettgehalt gegessen werden. Das optimale Streichfett für übergewichtige Diabetiker ist wenig Halbfettmargarine.

Zur Zubereitung sollte wenig hochwertiges, gut erhitzbares Pflanzenöl verwendet werden. Ideal für Diabetiker ist Rapsöl. Man kann in praktisch allen Backrezepten Rapsöl oder Diätmargarine einsetzen.



Überfrachten Sie Ihre Teller nicht und essen Sie reichlich „farbige" Gemüse, aber weniger fettes Fleisch. Probieren Sie doch mal gefüllte Putenbrust. Als leckere, kalorienarme Füllung bietet sich Trockenobst an. Die ideale Dekoration sind frische, aromatische Kräuter.

Eiweiß ist ein wichtiger Baustein für den Körper!

Der Nährstoff Eiweiß wird von Wissenschaftlern als Protein bezeichnet. Eiweiß ist lebenswichtig und dient dem Körper als Baustoff, z. B. für Insulin. In Deutsch-

land wird nach dem Ernährungsbericht der Bundesregierung zu viel Eiweiß aufgenommen. Diabetiker haben keinen erhöhten Eiweißbedarf. Zu viel Eiweiß fördert die Entstehung von Nierenschäden und Gicht, erhöht aber nicht den Blutzuckerspiegel.

Zink und Chrom bei Diabetes mellitus

Das Spurenelement Zink ist an der Insulinspeicherung beteiligt, es ist Bestandteil des Insulins und wahrscheinlich auch für dessen Wirkung an der Zelle erforderlich. Zink ist u. a. auch für den Kohlenhydratstoffwechsel und den Ausgleich des Blutzuckerspiegels wichtig. Die Zinkzufuhr in Deutschland liegt unterhalb der empfohlenen Aufnahmemenge.

Diabetiker, die oft einen niedrigeren Zinkspiegel als Gesunde haben und Zink vermehrt über den Urin ausscheiden, sollten täglich 15–30 mg Zink – möglichst als organische Zinkverbindung (Zinkhistidin) – einnehmen.

Das Spurenelement Chrom verstärkt die Insulinwirkung und wird für den optimalen Blutzuckerausgleich benötigt. Ein Chrommangel äußert sich umgekehrt in einem erhöhten Blutzuckerspiegel.

Der ideale Chrombedarf wird mit 50–200 µg täglich angegeben. Die Zufuhr in Deutschland liegt unterhalb dieser Empfehlung; bei Diabetikern ist mit einer verstärkten Ausscheidung von Chrom im Urin zu rechnen, deshalb sollte die Einnahmemenge größer sein als beim Gesunden: Diabetiker sollten täglich 200–400 µg Chrom einnehmen.

Bei erwachsenen Diabetikern konnte die Diabeteseinstellung durch tägliche Gabe von 180–1000 Mikrogramm Chrom verbessert werden. Die Aufnahme von 1000 Mikrogramm pro Tag – so eine Studie aus China – minderte die Diabetes II-Symptome.

Wirkung von Zink- und Chromeinnahme	Typ-1-	Typ-2-Diabetes
Insulinherstellung in den Beta-Inselzellen	–	+
Insulinabgabe ins Blut	–	+
Insulinspeicherkapazität der Bauchspeicheldrüse	–	+
Insulinaktivität	–	+
Rezeptorsensitivität gegenüber Insulin	+	+
Insulinresistenz	+	+
Glukoseaufnahme in die Zelle	+	+
Blutzuckerspiegel und Insulinwirkung	+	+

Richtig trinken bei Diabetes mellitus

Jeder Mensch sollte täglich mindestens zwei Liter trinken. Diabetiker sollten jedoch darauf achten, dass sie zuckerfreie und Diabetiker-Getränke zu sich nehmen, z. B. Mineralwasser, Kräutertees, Schwarztee und Kaffee (maximal drei bis vier Tassen pro Tag). Gesüßt werden sollte nur mit Süßstoff oder Zuckerersatzstoffen.

Für übergewichtige Typ-2-Diabetiker gilt es auch den Kalorienanteil zu beachten, denn die Gewichtreduktion steht hier im Vordergrund. Achtung: Alkohol enthält viele Kalorien!



Zuckergehalt von Getränken	Saccharose/100 g	Kalorien/100 g
Cola-Getränke, kalorienarm	0,0 g	3,6 kcal
Kaffee-Ersatz	0,0 g	2,2 kcal
Kaffee	0,0 g	2,2 kcal
Kräutertee	0,0 g	0,7 kcal
Tee, schwarz	0,0 g	0,5 kcal
Tee, schwarz, mit Milch	0,0 g	2,4 kcal
Brausen, kalorienarm	0,0 g	2,6 kcal
Limonaden, kalorienarm	0,0 g	2,6 kcal
Branntwein aus Getreide (Brände aus Getreide)	0,0 g	250,0 kcal



Backen leicht gemacht – praktische Backtipps

Auf den folgenden Seiten haben wir für Sie Tipps zusammengestellt, die Ihnen das Backen erleichtern und auch den schwierigsten Teig gelingen lassen. Sie werden schnell merken, dass Sie auch herkömmliche Rezepte mit „normalem" Zucker ganz einfach diabetesgerecht umstellen können. Und Sie werden rasch bemerken, dass die Diagnose Zuckerkrankheit nicht bedeutet, dass Sie keine Süßigkeiten mehr essen und keinen Spaß beim Backen haben. Ganz im Gegenteil, unsere Tipps sollen Sie zum kreativen Backen anregen.

1. So löst sich der Kuchen leicht aus der Form

Gebäck haftet nicht an der Kuchenform oder am Blech fest, wenn die Formen mit Backpapier ausgelegt sind. Das Fetten der Form entfällt, und das Papier lässt sich mehrfach verwenden. Wird die Form jedoch gefettet, sind Butter, Margarine oder geschmacksneutrales Öl dazu am besten geeignet. Kuchenformen sollte man nicht mit Spülmittel oder im Geschirrspüler säubern: Der Kuchen löst sich dadurch schlechter aus der Form. Werden diese Formen nach dem Fetten



zusätzlich mit Semmelbröseln oder Grieß ausgestreut, gleitet der Kuchen noch etwas leichter heraus.

Die Kuchen sollen nach dem Backen noch etwa zehn Minuten in der Form ruhen, bevor sie gestürzt werden. Rutscht der Kuchen nicht heraus, einfach einen feuchten Lappen auf die gestürzte Form legen oder den Kuchen mit der Teigkarte lösen.

2. So sparen Sie Mehl beim Ausrollen von Mürbeteig

Teig gut kalt stellen und danach den Teig zwischen Klarsichtfolie oder Backpapier ausrollen.

3. Backen mit Fruchtzucker und Süßstoff

Beim Backen mit Fruchtzucker ist zu beachten, dass dieser schneller bräunt. Daher muss der Kuchen eventuell mit Backpapier abgedeckt werden, damit der Kuchen nicht verbrennt.

Da Süßstoff keine Masse liefert, kann die Zuckermenge aus „normalen" Rezepten nicht vollständig ersetzt werden. Mindestens eine Hälfte der herkömmlichen Zuckermenge sollte Zuckeraustauschstoff oder Fruchtzucker sein. Der Süßstoff Aspartam hat die Eigenschaft, seine Süßkraft durch Hitze teilweise zu verlieren, daher sollten Sie die Menge erhöhen.

4. Gutes Gelingen von Rührteigen

Der Rührteig ist ganz einfach und schnell gemacht: Die Zutaten werden nur miteinander verrührt. Je schaumiger Fett, Fruchtzucker und Eier geschlagen werden, desto lockerer und zarter wird der Kuchen. Die Zutaten verbinden sich besser, wenn sie Zimmertemperatur haben, deshalb: Eier, Fett und Milch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen. Die Masse aus Fett, Fruchtzucker und Eiern so lange schaumig schlagen, bis sich der Zucker fast gelöst hat. Das Mehl immer zum Schluss unter den Teig rühren, damit der Teig nicht klebrig oder glitschig wird. Den fertigen Rührteig sofort in die Backform geben und backen, weil das Backpulver seine Treibkraft schnell entwickelt.

Der Rührteig ist so vielseitig wie kein anderer Teig: Er schmeckt verfeinert mit Kakao, Nüssen, Mandeln, getrockneten Früchten oder einfach mit Früchten belegt (frisch oder aus dem Glas).

Eine feine Variante des Rührteiges ist der Sandkuchen – dabei wird ein Teil des Mehles durch Speisestärke ersetzt: Der Kuchen wird dadurch besonders feinporig und zart.

5. Gutes Gelingen von Biskuitteigen

Damit der Biskuit sehr locker wird, muss unter die Eigelbmasse viel Luft gearbeitet werden: Dazu die Masse mit den Quirlen des Handrührgerätes so lange auf höchster Stufe schlagen, bis sie ganz hell und cremig ist. Eischnee, Mehl und Stärke vorsichtig mit einem Schneebesen unter die Eigelbmasse heben – niemals kräftig schlagen! –, bis ein glatter Teig entsteht. Den Biskuitteig sofort in die Form füllen und backen: Steht er zu lange, entweicht die untergeschlagene Luft – und der Teig fällt zusammen. Deshalb den Biskuit immer in den vorgeheizten Backofen schieben, damit der Teig von Beginn an Hitze bekommt. Der Biskuit ist fertig gebacken, wenn er sich vom Rand der Kuchenform löst oder wenn sich durch leichten Fingerdruck auf den Biskuit die Delle wieder nach oben wölbt.

Biskuit braucht kein Backtriebmittel, da sich beim Backen die untergeschlagene Luft ausdehnt und den Teig in die Höhe treibt. Werden jedoch Zutaten wie Nüsse oder Fett zugegeben, kann ein Teelöffel Backpulver den Teig lockern – falls im Rezept angegeben.

Für eine Biskuitrolle stürzt man den Teig nach dem Backen sofort auf ein mit Fruchtzucker oder Streusüße bestreutes Geschirrtuch und rollt den Teig mit dem Tuch auf. Der Biskuit bricht beim Auf- und Abrollen nicht, wenn man die Teigränder mit den Fingern flachdrückt.

6. Gutes Gelingen von Hefeteigen

Die Milch und das Fett dürfen nur lauwarm sein, da die Hefepilze bei über 40 Grad abgetötet werden: Der Teig kann dann nicht aufgehen. Hefeteig soll an einem warmen Ort gehen, am besten in der Küche, geschützt vor Zugluft. Er soll weiterverarbeitet werden, wenn er sich verdoppelt hat. Hefeteig gelingt auch ohne Eier. Damit der Teig locker wird, gibt man etwas mehr Flüssigkeit, Wasser, Milch, Joghurt oder Buttermilch hinzu. Statt frischer Hefe kann man auch Trockenhefe nehmen. Ein Paket (7 g) entspricht der Menge eines Hefewürfels (42 g). Sie lässt sich bis zu einem Jahr verwenden und ist deshalb als Vorrat geeignet.

7. Gutes Gelingen von Brandteig

Das Backblech mit Backpapier belegen, weil der Teig sehr klebrig ist. Den Teig immer in ausreichendem Abstand auf das Blech spritzen, denn er wird beim Backen zwei- bis dreimal so groß. In den ersten 15 Minuten den Backofen geschlossen lassen: Der Brandteig fällt



sonst zusammen. Das Gebäck ist fertig, wenn es beim Draufklopfen hohl klingt. Wird das Gebäck gefüllt, schneidet man es nach dem Abkühlen vorsichtig mit einem Sägemesser auf. Beim Brandteig kommt es auf die Füllung an, ob er süß oder pikant gegessen wird, denn der Teig wird nicht gesüßt.

8. Gutes Gelingen von Strudelteigen

Den Teig mit den Händen so lange kräftig kneten, bis er nicht mehr an den Händen haften bleibt und elastisch ist. Das dauert etwa fünf Minuten. Der Strudelteig lässt sich mühelos auf einem feuchten Geschirrtuch ausrollen. Zum Ausziehen des Teiges beide Hände mit Mehl einreiben und mit den Handrücken nach oben unter den Teig schieben. Den Teig Stück für Stück über den aneinander liegenden Händen hochheben und langsam strecken, indem man die Hände weiter auseinander nimmt. Den Teig immer so ziehen, dass er nicht die Fingernägel berührt: Er reißt sonst.

Der Strudel wird immer im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Einschubleiste von unten gebacken. Für Strudelteig kann an Stelle von Öl auch Butter oder Margarine genommen werden. Dazu das Fett erst bei milder Hitze schmelzen und dann zum Mehl geben.

9. Gutes Gelingen von Brotteigen

Für Brote die ganz oder überwiegend aus weißem Mehl bereitet werden, reicht allein eine Teiglockerung durch Hefe. Für Brote, die Vollkornmehl oder Roggenmehl enthalten, empfiehlt es sich den Teig mit Sauerteig und Hefe anzusetzen, damit der schwere Teig gelockert wird. Sauerteig wird im Allgemeinen aus Roggenvollkornschrot, Wasser und Sauerteigkulturen (Milchsäurebakterien, Hefe) angesetzt. Die Gärung, die dadurch entsteht, macht den Brotteig locker und verleiht ihm das säuerliche Aroma. Für den Brotteig sollten die Zutaten nicht zu kalt sein, die Küche sollte Zimmertemperatur haben, etwa 22 °C.

Da die Leistung der Backöfen unterschiedlich ist, sollte man die Garprobe machen: Das Brot mit einem Tuch aus dem Ofen nehmen und darauf klopfen. Klingt das Brot hohl, ist es durchgebacken. Vollkornbrote sollten nach dem Backen mindestens zwölf Stunden ruhen. Danach lässt sich das Brot leichter schneiden. Vollkornbrote bleiben bis zu einer Woche frisch. Hefebrote hingegen können schon nach dem Auskühlen angeschnitten werden. Sie sollten innerhalb von zwei bis drei Tagen aufgebraucht sein, da sie schneller austrocknen.



PIKANTE
BACKREZEPTE



Unsere pikanten Backrezepte eignen sich sowohl als Mittagsmahlzeit als auch als Snack für Zwischendurch oder zum Abendbrot. Pikant Gebackenes kann man heute in vielen Varianten zubereiten, so dass bestimmt auch für Ihren Geschmack etwas dabei ist. Die pikanten Backrezepte können mit wenigen Modifikationen auch für übergewichtige Diabetiker geeignet sein. Wichtig ist hierbei nur, dass wenig Fett und fettreiche Zutaten aber reichlich Kräuter und Gewürze sowie frisches Gemüse als Zutaten zum Einsatz kommen.

Quiche Lorraine

gut vorzubereiten

Zutaten für vier Portionen	
Für den Teig:	
Weizenmehl Typ 405	200 g
Diätmargarine	100 g
Wasser	75 ml
1 Prise fluoridiertes Jodsalz	
Zum Ausfetten der Form: 1/2 TL Sonnenblumenöl	
Für die Füllung:	
2 Schalotten	
1 EL Sonnenblumenöl	15 ml
geräucherter Schinken in dünnen Scheiben	50 g
1 EL Weizenmehl Typ 405	
Milch, 1,5 % Fett	375 ml
3 Eier (Gewichtsklasse 5)	
fluoridiertes Jodsalz	
1–2 TL Paprikapulver	
geriebener Emmentaler, 45 % F. i. Tr.	50 g

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Kühlzeit: 4 Stunden
Backzeit: 30 Minuten

Zubereitung

Das Mehl auf eine Arbeitsplatte sieben, das Salz darüber streuen und das kalte Fett in Stückchen schneiden und auf dem Mehl verteilen. Alle Zutaten mit einem Messer oder einer Teigkarte zusammenarbeiten und mit den Händen verkneten.



In der Mitte eine kleine Mulde drücken, das Wasser hineingeben und rasch unter den Teig kneten. Den Teig ausrollen und in die gefettete Form (Durchmesser: 28 cm) geben und 4 Stunden kalt stellen.

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Schinken ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten- und Schinkenwürfel darin braten, bis beides leicht zu bräunen beginnt.

Den Backofen auf 250 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 5, Umluft 230 °C) vorheizen.

Das Mehl in 1 Esslöffel der kalten Milch anrühren. Die Eier mit der übrigen Milch verrühren, das angerührte Mehl untermischen und die Eiermilch mit dem Salz und dem Paprikapulver abschmecken.

Den Boden der Quiche mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Zwiebel- und Schinkenwürfel auf dem Boden verteilen, den Käse darüber streuen und die Eiermilch darüber gießen.

Die Quiche im Backofen circa 30 Minuten backen. Wenn die Oberfläche zu rasch bräunt, diese mit Pergamentpapier abdecken.

Ein Stück enthält:

604 Kilokalorien
22 g Eiweiß
38 g Fett
43 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe
3 Broteinheiten

Tipps & Hinweise

Beim Würzen der Eiermilch berücksichtigen, dass der Schinken sehr geschmacksintensiv ist, daher vorsichtig salzen.





Spargelquiche

gut vorzubereiten

Zutaten für 3 Portionen	
Für den Teig:	
Weizenmehl Typ 405	200 g
1 Prise fluoridiertes Jodsalz	
Butter oder Margarine	100 g
Wasser	75 ml
Zum Ausfetten der Form: 1 TL Sonnenblumenöl	
Für die Füllung:	
grüner Spargel	750 g
fluoridiertes Jodsalz	
1 Spritzer flüssiger Süßstoff	
3 Eier	
Schlagsahne	250 ml
1 Prise Cayennepfeffer	
fluoridiertes Jodsalz	
geriebener Emmentaler Käse, 45 % F. i. Tr.	50 g

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Kühlzeit: 4 Stunden
Backzeit: 20–25 Minuten

Zubereitung

Aus dem Mehl, dem Salz, dem kalten Fett und dem Wasser wie im Rezept „Quiche lorraine“ beschrieben einen Mürbeteig herstellen. Den Teig ebenfalls in den gefetteten Förmchen (6 kleine Quicheförmchen, Durchmesser: 10 cm) 4 Stunden kalt stellen.

Die unteren Drittel der Spargelstangen schälen, die Stangen in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser bedecken und mit Salz und dem Süßstoff etwa 7 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Teigböden mehrmals mit einer Gabel einstechen. 1 Ei trennen und etwas Eiweiß auf jeden Teigboden streichen.

Den Backofen auf 250 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 5, Umluft 230 °C) vorheizen.

Das restliche Eiweiß mit dem Eigelb, den übrigen Eiern, der Sahne und dem Cayennepfeffer verquirlen und mit Salz abschmecken.

Den Spargel gut abtropfen lassen, auf den Quicheböden verteilen, den Käse darüber streuen und die Eiersahne darauf gießen.

Die Quiches im Backofen 20–25 Minuten backen. Wenn die Oberfläche zu schnell bräunt, diese mit Pergamentpapier abdecken.

Ein Stück enthält:

620 Kilokalorien
18 g Eiweiß
43 g Fett
40 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe
3 Broteinheiten



Spinatpizza

gut vorzubereiten

Zutaten für 4 Portionen

Für den Teig:	
Weizenvollkornmehl	175 g
Weizenmehl Typ 405	75 g
1/2 Beutel Trockenhefe	7 g
1 geh. EL Pflanzenmargarine oder Butter	
1/2 TL Fruchtzucker	
fluoridiertes Jodsalz	
Pfeffer	
Milch, 1,5 % Fett	125 ml
Für den Belag:	
1 kleine Zwiebel	60 g
gekochter Schinken	100 g
1 EL Sonnenblumenöl	15 ml
Spinat	500 g
2 Knoblauchzehen	
fluoridiertes Jodsalz	
Muskatnuss	
Zitronensaft	
Tomaten	400 g
Gouda, 45 % F. i. Tr.	150 g

Zubereitungszeit: 50 Minuten
Gehzeit: 1 Stunde
Backzeit: 25–30 Minuten



Zubereitung

Die Mehle mischen und in eine Schüssel sieben, mit der Hefe sorgfältig mischen. Die Butter, den Zucker, das Salz, den Pfeffer und die Milch erwärmen und zum Mehl geben. Mit den Knethaken des Handrührgerätes in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig an einem warmen Ort so lange stehen lassen, bis er doppelt so hoch ist. Den Teig zu einer runden Platte von etwa 35 cm Durchmesser ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Die Zwiebel schälen und zusammen mit dem Schinken in Würfel schneiden. Das Öl erhitzen, die Schinken- und die Zwiebelwürfel darin andünsten.



Den Spinat verlesen, gründlich waschen, tropfnass in einen Topf geben, zugedeckt dünsten lassen, bis die Blätter zusammenfallen, gut abtropfen lassen und mit den Schinken- und Zwiebelwürfeln vermischen.

Die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln, unter die Spinatmasse geben und mit Salz, Muskatnuss und dem Zitronensaft abschmecken. Die Masse auf dem Boden verteilen.

Den Backofen auf 200–225 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3–4, Umluft 180–220 °C) vorheizen.

Die Tomaten waschen, halbieren, die Stängelansätze herausschneiden, die Tomaten in Scheiben schneiden, auf dem Spinat verteilen und mit Pfeffer würzen.

Den Käse reiben und über die Pizza streuen.

Die belegte Pizza nochmals gehen lassen, bis der Teig doppelt so hoch ist, erst dann das Backblech in den Backofen schieben und in circa 25–30 Minuten knusprig backen.

Ein Stück enthält:

544 Kilokalorien
30 g Eiweiß
25 g Fett
47 g Kohlenhydrate
10 g Ballaststoffe
3 Broteinheiten



Lauchtorte

gut vorzubereiten

Zutaten für 6 Stücke	
Für den Teig:	
Weizenmehl Typ 405	200 g
1 Prise fluoridiertes Jodsalz	
Pflanzenmargarine oder Butter	100 g
Wasser	75 ml
Für die Füllung:	
2 Stangen Lauch	400 g
1 Möhre	150 g
1 EL Sojaöl	15 ml
3 EL Sonnenblumenkerne	60 g
3 Eier (Gewichtsklasse 5)	
1 EL Weizenmehl Typ 405	15 g
Milch, 1,5 % Fett	125 ml
saure Sahne, 10 % Fett	250 ml
fluoridiertes Jodsalz	
Pfeffer	
geriebener Emmentaler, 45 % F. i. Tr.	80 g

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Kühlzeit: 4 Stunden
Backzeit: 30 Minuten

Zubereitung

Das Mehl auf eine Arbeitsplatte sieben, das Salz darüber streuen und das kalte Fett in Stückchen darauf schneiden. Alle Zutaten mit einem Messer oder einer Teigkarte zusammenarbeiten und mit den Händen zusammenkneten. In der Mitte eine kleine Mulde drücken, das Wasser hineingeben und rasch unter den Teig kneten. Den Teig ausrollen und in die gefettetete Form (Durchmesser: 28 cm) geben und 4 Stunden kalt stellen.

Den Lauch und die Möhre waschen, putzen und in dünne Ringe bzw. Scheiben schneiden.

Das Öl erhitzen, die Sonnenblumenkerne unter Rühren anrösten, die Möhren und etwas Wasser hinzufügen und bei schwacher Hitze etwa 7 Minuten dünsten. Die Lauchringe dazugeben und zugedeckt weitere 5 Minuten dünsten.

Den Backofen auf 250 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 5, Umluft 230 °C) vorheizen.

Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. 1 Ei trennen und den Boden mit etwas Eiweiß bestreichen.

Das Mehl in 1 Esslöffel der kalten Milch anrühren. Das restliche Eiweiß mit dem Eigelb und den beiden übrigen Eiern, der sauren Sahne, der übrigen Milch und dem angerührten Mehl verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse auf dem Boden verteilen, den Käse darüber streuen und die Eiermilch darüber gießen.

Die Lauchtorte im Backofen circa 30 Minuten backen.

Ein Stück enthält:

505 Kilokalorien
17 g Eiweiß
34 g Fett
32 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe
2 Broteinheiten



Zwiebelkuchen

gut vorzubereiten

Zutaten für 16 Stücke	
Für den Teig:	
Weizenmehl Typ 405	300 g
1 TL Fruchzucker	
$^1/_8$ l Milch, 1,5 % Fett	
Hefe	20 g
Diätmargarine	80 g
1 TL fluoridiertes Jodsalz	
Für den Belag:	
Zwiebeln	1,5 kg
geräucherter Schinken	100 g
saure Sahne	250 ml
4 Eier (Gewichtsklasse 5)	
1 Prise fluoridiertes Jodsalz	
1 EL Kümmel	
Zum Ausfetten des Bleches: 1 TL Sonnenblumenöl	

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Gehzeit: 45 Minuten
Backzeit: 45 Minuten
Quellzeit: 15 Minuten

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. Die Milch erwärmen und die Hefe mit der Milch, dem Zucker und wenig Mehl anrühren. Den Vorteig zugedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Das Fett erwärmen und mit dem Salz zum Vorteig geben und

alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Den Hefeteig nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 4, Umluft 175 °C) vorheizen.

Die Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden oder hobeln. Den Schinken würfeln und in einer Pfanne ausbraten, die Zwiebelringe dazugeben und glasig werden lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und das gefettete Backblech damit belegen.

Die Sahne mit den Eiern, dem Salz und dem Kümmel verquirlen, Zwiebeln und Schinken untermischen und die Masse auf dem Blech verteilen.

Den Kuchen weitere 15 Minuten gehen lassen und im Backofen in 45 Minuten backen.

Ein Stück enthält:

193 Kilokalorien
8 g Eiweiß
9 g Fett
19 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe
1 Broteinheit



Tipps & Hinweise

Den Zwiebelkuchen am besten heiß servieren.

Um Fett zu sparen, können Sie das Blech auch mit einem Backpapier auslegen. So sparen Sie circa 5 g Fett und 40 Kilokalorien.

Wirsingtorte

gut vorzubereiten

Zutaten für 12 Stücke

Für den Teig:	
Weizenmehl Typ 405	250 g
Diätmargarine	65 g
1 Eigelb (Gewichtsklasse 5)	
1 TL fluoridiertes Jodsalz	
einige EL Wasser	
Zum Ausfetten der Form: 1 TL Sonnenblumenöl	
Für die Füllung:	
Tiefkühlwirsing	900 g
1 kleine Zwiebel	
1 Eiweiß (Gewichtsklasse 5)	
3 EL Milch, 1,5 % Fett	
1 EL Weizenmehl Typ 405	
3 Scheiben gekochter Schinken (Würfel)	
fluoridiertes Jodsalz	
Pfeffer, Muskat	
Schmelzkäsescheiben, 30 % F. i. Tr.	100 g

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Kühlzeit: 1 Stunde
Backzeit: ca. 45 Minuten

Zubereitung

Das Mehl auf ein Brett sieben, die Margarine in Stücken (kalt) oben auf setzen.

Die Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten, eventuell etwas Wasser hinzufügen. Die Teigmasse in Folie einwickeln und 1 Stunde kaltstellen.

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 175 °C) vorheizen.

Eine Springform (Durchmesser: 24 cm) ausfetten.

Den Wirsing gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Milch, das Mehl, das Eiweiß und die Gewürze verquirlen.

Den Teigboden in die Springform geben, dabei einen Rand formen. Den Wirsing, die Zwiebel und die Schinkenwürfel hinein füllen und die Soße darüber gießen. Zuletzt den Käse in Streifen darüberlegen.

Im vorgeheizten Ofen 30–45 Minuten backen.

Ein Stück enthält:

169 Kilokalorien
8 g Eiweiß
8 g Fett
16 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
1 Broteinheit

Tipps & Hinweise

Probieren Sie auch einmal andere Blattgemüse zur Zubereitung des Gemüsekuchens. Zum Beispiel Spinat oder Mangold.



Curry-Hackfleisch-Strudel

exotisch

Zutaten für 10 Stücke

Für den Teig:	
Weizenvollkornmehl	125 g
1 Ei (Gewichtsklasse 5)	
fluoridiertes Jodsalz	
4 EL Sonnenblumenöl	60 ml
zum Bearbeiten: 2 EL Weizenvollkornmehl	40 g
Für die Füllung:	
1 Bund Frühlingszwiebeln	150 g
gemischtes Hackfleisch	500 g
1 EL Öl	15 ml
2 EL Curry	
Pfeffer	
fluoridiertes Jodsalz	
Mais (tiefgekühlt)	150 g
2 EL Kondensmilch, 7,5 % Fett	
1 EL Sesamsamen	20 g

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Ruhezeit: 30 Minuten
Backzeit: 25–30 Minuten

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel sieben und zusammen mit dem Ei, einer Prise Salz, 3 EL Wasser und 2 EL Öl vermischen und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem Strudelteig verkneten. Den Teig aus der Schüssel nehmen und mit den Händen auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Das Hackfleisch in 1 EL Öl anbraten, Curry dazugeben und anschwitzen. Die Frühlingszwiebeln unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen und auskühlen lassen.

Den Backofen auf 225 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 4, Umluft 200 °C) vorheizen.

Den Teig auf einem bemehlten Geschirrtuch ausrollen, ausziehen und mit Hackmasse bestreichen, die Maiskörner darüberstreuen und den Strudel aufrollen.



Auf ein mit Backpapier ausgelegte Blech legen, mit der Kondensmilch bestreichen und den Strudel mit dem Sesam bestreuen.
Das Blech in den vorgeheizten Ofen schieben und 25–30 Minuten backen.

Tipps & Hinweise

Zum Strudel passt sehr gut eine fruchtige Tomatensoße.

Ein Stück enthält:

262 Kilokalorien
17 g Eiweiß
16 g Fett
13 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
1 Broteinheit



Spinat-Schafskäse-Tarte

mediterran

Zutaten für 4 Portionen

Für den Hefeteig:	
Weizenvollkornmehl	300 g
1 EL Fruchtzucker	
1 Pck. Trockenhefe	
2 EL Sonnenblumenöl	
1/2 TL fluoridiertes Jodsalz	
1 Tasse Milch, 1,5 % Fett	
zum Ausfetten der Form: 1 TL Sonnenblumenöl	
Für den Belag:	
2 Schalotten	
2 Knoblauchzehen	
Blattspinat (tiefgekühlt)	600 g
4 TL Olivenöl	
fluoridiertes Jodsalz	
Pfeffer	
2 TL Curry	
4 EL Kondensmilch, 7,5 % Fett	
Schafskäse, 45 % F. i. Tr.	100 g
5 mittlere Tomaten	
Mozzarella, 45 % F. i. Tr.	100 g
2 EL Oliven	

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Gehzeit: 10–15 Minuten
Backzeit: 20–25 Minuten

Zubereitung

Das Mehl durch einen Mehlsieb in eine Schüssel sieben. Den Fruchtzucker, die Hefe und das Salz dazugeben. Die Milch zusammen mit dem Öl kurz erwärmen und über das Mehl geben. Mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Falls der Teig noch Flüssigkeit benötigt, noch etwas Wasser zufügen.

Den Teig für 10–15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 150 °C) vorheizen.



Eine Springform (Durchmesser: 28 cm) mit dem Öl ausfetten und dem Hefeteig auskleiden. Den Teig 5 Minuten im Ofen vorbacken.

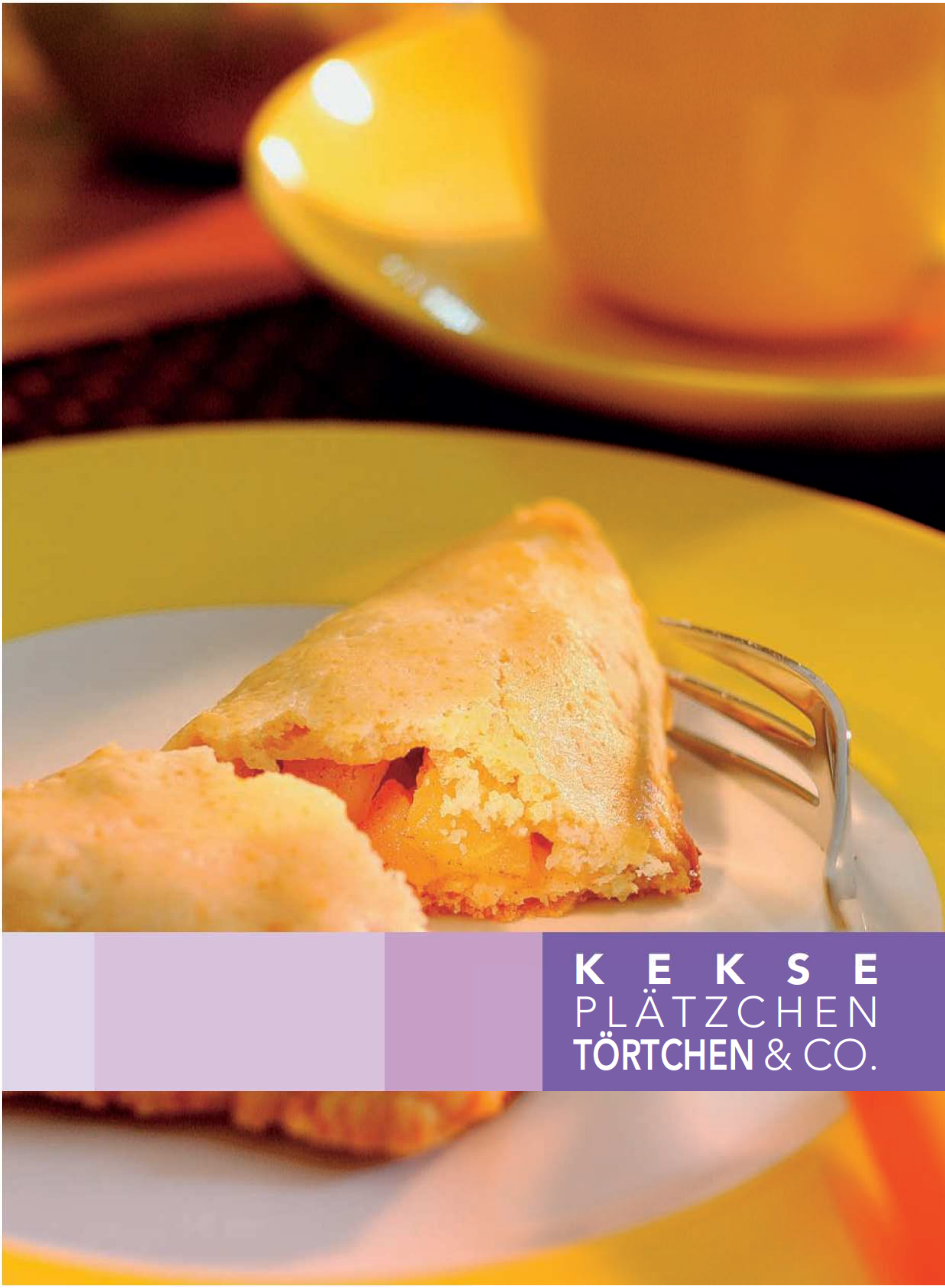
Die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Den aufgetauten Spinat dazugeben und kurz mitdünsten. Mit den Gewürzen abschmecken, die Kondensmilch dazugeben und den feingewürfelten Schafskäse untermischen.

Die Spinatmasse auf den vorgebackenen Teig geben, mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten, dem in Würfel geschnittenen Mozzarella und den Oliven belegen.

Die Tarte 15–20 Minuten im Ofen backen.

Ein Stück enthält:

664 Kilokalorien
28 g Eiweiß
35 g Fett
58 g Kohlenhydrate
12 g Ballaststoffe
4 Broteinheiten



KEKSE
PLÄTZCHEN
TÖRTCHEN & CO.

Wenn der verlockende Duft von frischen Plätzchen oder Keksen durch die Wohnung zieht und die Familie oder Gäste sich um die Kaffeetafel versammeln, kommt gute Stimmung auf. Diabetiker können sehr wohl Süßes essen, wenn sie dabei einige Dinge beachten.

Wenn Sie gerne einmal ein Plätzchen oder einen Keks naschen, sind unsere Kleingebäckrezepte genau das Richtige für Sie. Genießen Sie die süßen Seite dieser Rezepte, sie sind immer eine kleine „Sünde" wert.

Spitzbuben

gelingt leicht

Zutaten für 20 Kekse	
Weizenmehl, Typ 405	200 g
1 Eigelb	
4 EL Fruchtzucker	
1 EL Rum	
1 Vanilleschote	
abgeriebene Schale ½ unbehandelten Zitrone	
Diätmargarine oder Butter	125 g
2 EL Schwarze-Johannisbeer-Konfitüre für Diabetiker	

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Kühlzeit: 2 Stunden
Backzeit: 10 Minuten

Zubereitung

Aus dem Mehl, dem Eigelb, dem Fruchtzucker, dem Rum, dem Mark der Vanilleschote, der Zitronenschale und dem Fett schnell einen glatten Teig kneten. Den Teig in Klarsichtfolie eingewickelt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 2, Umluft 150 °C) vorheizen.

Den Teig zwischen Klarsichtfolie dünn ausrollen und mit einer runden Ausstechform Plätzchen ausstechen. In die Hälfte der Plätzchen mit einer kleineren Ausstechform ein Loch stechen.

Alle Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im Ofen circa 10 Minuten backen.

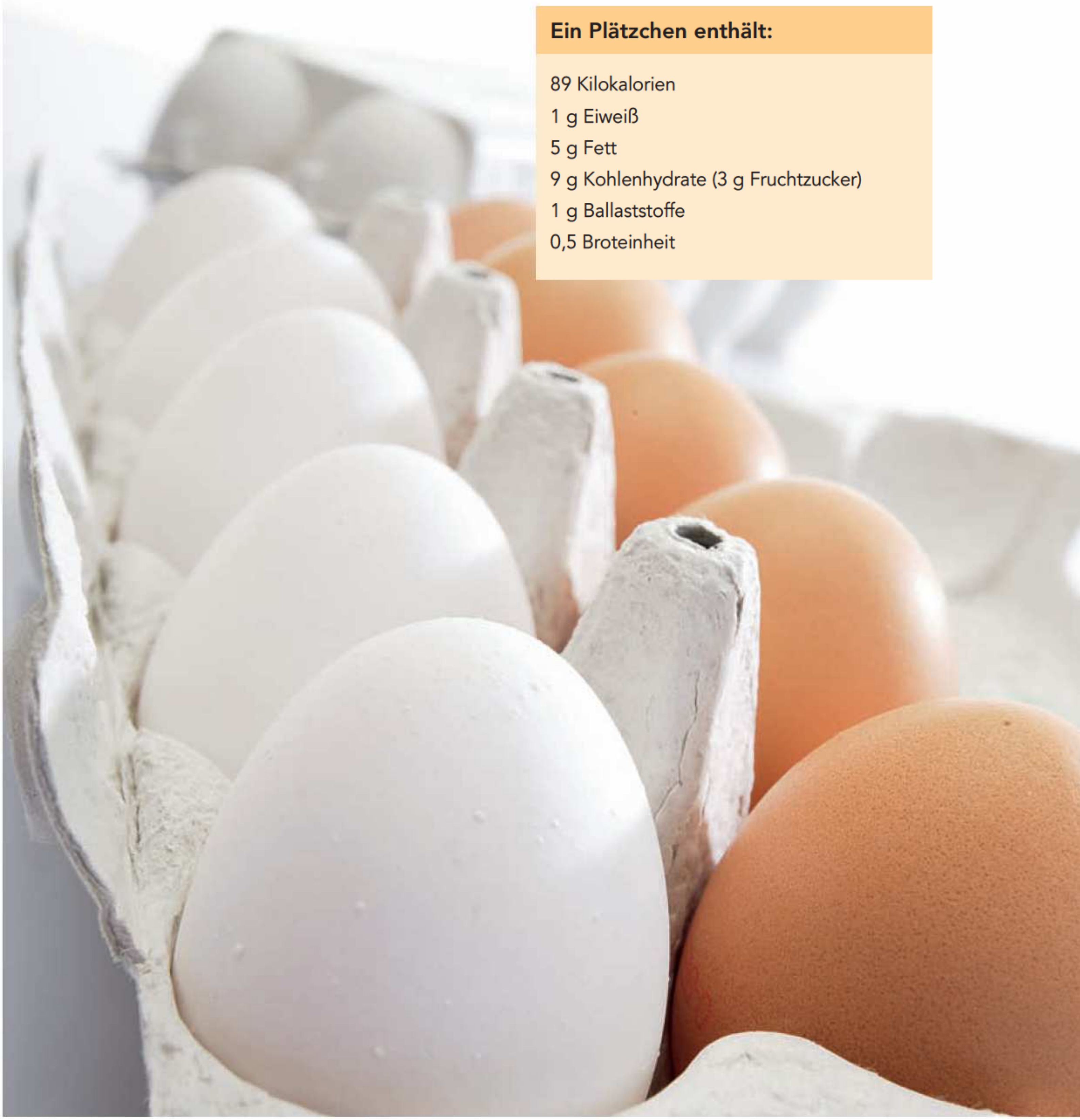
Die Plätzchen auf einem Gitter abkühlen lassen. Die Konfitüre glatt rühren und die Plätzchen ohne Loch damit bestreichen, die übrigen Plätzchen darauf setzen.

Tipps & Hinweise

Falls Sie keine unbehandelten Zitronen bekommen, können Sie auch den Saft einer Zitrone oder Zitronenbackaroma verwenden.

Ein Plätzchen enthält:

89 Kilokalorien
1 g Eiweiß
5 g Fett
9 g Kohlenhydrate (3 g Fruchtzucker)
1 g Ballaststoffe
0,5 Broteinheit



Spritzgebäck

gelingt leicht

Zutaten für 30 Kekse	
½ Vanilleschote	
weiche Diätmargarine oder Butter	150 g
Fruchtzucker	100 g
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone	
Weizenmehl Typ 405	250 g
Speisestärke	125 g
Milch, 1,5 % Fett	125 ml

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Backzeit: 12–15 Minuten

Zubereitung

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Fett und den Fruchtzucker mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Die abgeriebene Zitronenschale und das Vanillemark hinzufügen und unterrühren. Das Mehl und die Stärke mischen, in ein Mehlsieb geben und portionsweise zusammen mit der Milch unter den Teig rühren.

Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 2, Umluft 150 °C) vorheizen.

Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und Kekse in Kreisen, Tupfen oder S-Form daraufspritzen.

Im Ofen 12–15 Minuten goldgelb backen, danach vorsichtig ablösen und auf einem Kuchengitter gut auskühlen lassen.

Ein Plätzchen enthält:

95 Kilokalorien
1 g Eiweiß
4 g Fett
13 g Kohlenhydrate (3 g Fruchtzucker)
0 g Ballaststoffe
1 Broteinheit

Zitronenplätzchen

gelingt leicht

Zutaten für 25 Plätzchen	
Weizenmehl, Typ 1050	300 g
½ TL Backpulver	
Diätmargarine oder Butter	100 g
2 Eier	
6 EL Milch, 1,5 % Fett	
1–2 TL Zitronenschale (unbehandelte Zitrone)	
Diabetiker-Erdbeerkonfitüre	150 g
1 EL Fruchtzucker	

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Kühlzeit: 30 Minuten
Backzeit: 15 Minuten

Zubereitung

Das Mehl, das Backpulver, das Fett, die Eier, die Milch und die Zitronenschale mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. In Folie eingewickelt 30 Minuten kalt stellen.

Den Teig zwischen Klarsichtfolie zu einem Rechteck (circa 20 x 40 cm) ausrollen und in 50 Quadrate (4 x 4 cm) schneiden.

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.

Die Hälfte der Quadrate mit der glattgerührten Konfitüre bestreichen und die übrigen darauf legen und an den Rändern leicht festdrücken.

Die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und im Ofen in circa 15 Minuten goldgelb backen.

Danach auf einem Kuchengitter gut auskühlen lassen. Anschließend mit Fruchtzucker bestäuben.

Ein Plätzchen enthält:

96 Kilokalorien
2 g Eiweiß
4 g Fett
13 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
1 Broteinheit



Apfeltaschen

gelingt leicht

Zutaten für 25 Stücke	
Für den Teig:	
Magerquark	200 g
4 EL Milch, 1,5 % Fett	
1 TL Süßstoff	
1 Prise fluoridiertes Jodsalz	
½ TL Zitronenaroma	
3 EL Pflanzenöl	
Weizenmehl Typ 1050	325 g
1 Pck. Backpulver	
Für die Füllung:	
Äpfel	200
1 EL Zitronensaft	
2 EL Rosinen	
1 TL Zimt	
1 EL Rum	
1 EL Milch, 1,5 % Fett	

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Ruhezeit: 30 Minuten
Backzeit: 30 Minuten

Zubereitung

Den Quark, die Milch, den Süßstoff, das Salz und das Zitronenaroma in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgerätes verquirlen. Das Öl mit einem Esslöffel nach und nach zugeben und unter die Quarkmasse rühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und über die Quarkmasse sieben. Die Quirle gegen die Knethaken austauschen und den Teig kneten, bis er glatt ist. Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 175 °C) vorheizen.

Die Äpfel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden, sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Rosinen waschen und zusammen mit dem Zimt und dem Rum unter die Apfelstücke mischen.

Den Teig anschließend dünn ausrollen und mit einer Ausstechform (Durchmesser: ca. 10 cm) Kreise ausstechen.



Diese mit etwas Apfel-Rosinenmasse belegen, die Ränder mit Milch bestreichen und zusammenklappen.

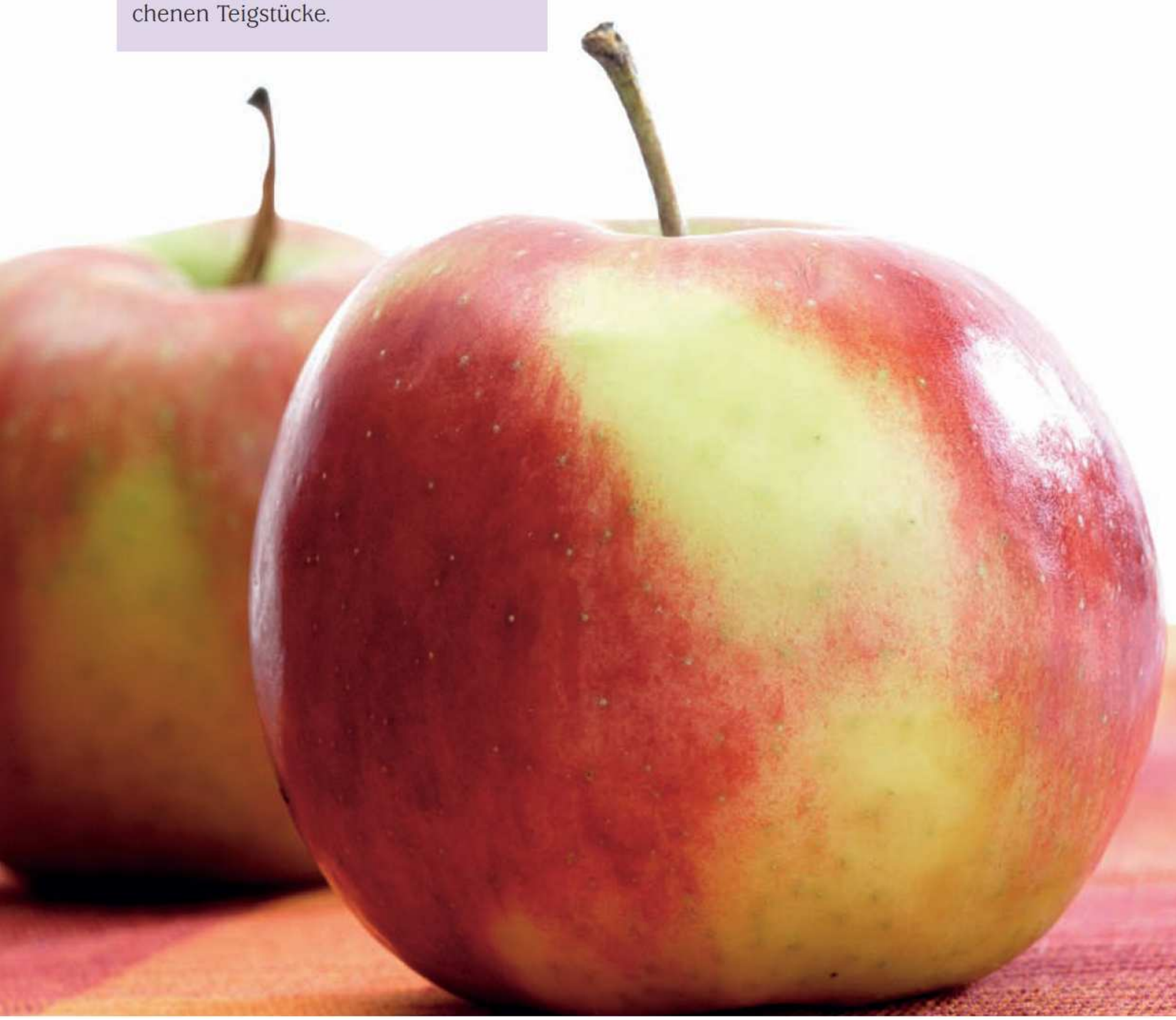
Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Apfeltaschen auf das Backblech setzen und im Backofen 30 Minuten backen. Nach dem Backen noch mal mit Milch bestreichen.

Tipps & Hinweise

Wenn Sie das Gebäck saftiger mögen, streichen Sie einige glattgerührte Esslöffel Magerquark auf die ausgestochenen Teigstücke.

Ein Stück enthält:

79 Kilokalorien
3 g Eiweiß
2 g Fett
12 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
1 Broteinheit



Hefeschnecken mit bunten Beeren

gut vorzubereiten

Zutaten für 10–12 Schnecken	
Für die Füllung:	
Milch, 1,5 % Fett	250 ml
1/2 Pck. Vanillepuddingpulver	
1/2 TL flüssiger Süßstoff	
Für den Teig:	
1 Würfel Hefe	
Milch, 1,5 % Fett	250 ml
6 EL Fruchtzucker	
Weizenmehl Type 405	500 g
Diätmargarine	75 g
1 Prise fluoridiertes Jodsalz	
1 TL Sonnenblumenöl	
Für den Belag:	
gemischte Beerenfrüchte (tiefgekühlt)	150 g
2 EL Diabetiker-Aprikosenkonfitüre	

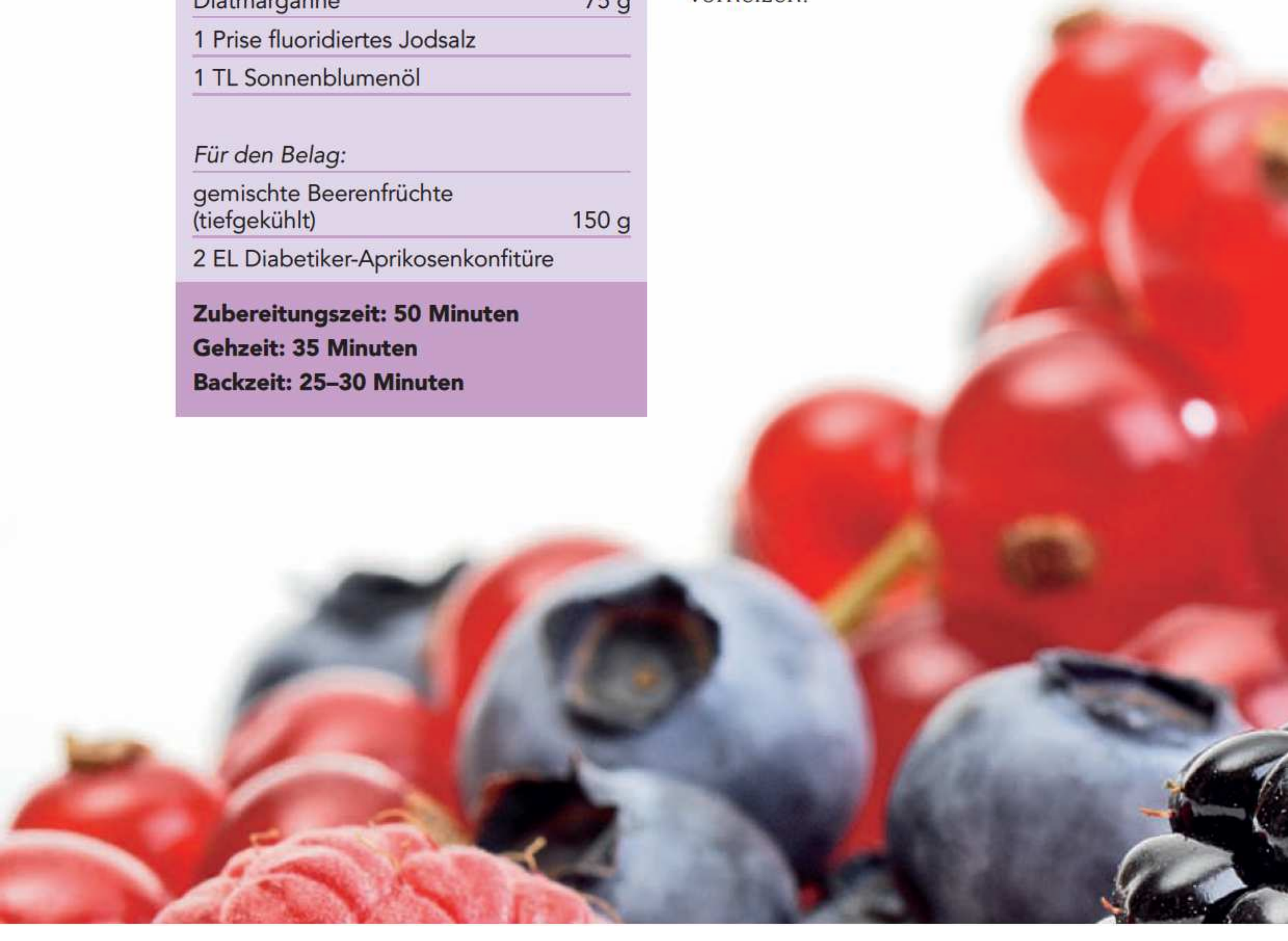
Zubereitungszeit: 50 Minuten
Gehzeit: 35 Minuten
Backzeit: 25–30 Minuten

Zubereitung

4 Esslöffel von der Milch mit dem Puddingpulver und dem Süßstoff verrühren. Die restliche Milch aufkochen lassen, das angerührte Puddingpulver einrühren, nochmals aufkochen lassen und dann kalt stellen.

Die Milch erwärmen und die Hefe darin auflösen. 300 g Mehl in eine Schüssel sieben, die Margarine, das Salz und die erwärmte Milch mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 10–20 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 2, Umluft 150 °C) vorheizen.



Das restliche Mehl unterkneten und abgedeckt nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Den Teig wieder kneten und danach zu einem circa 30–40 cm großen Rechteck ausrollen. Den ausgerollten Teig mit dem Öl bestreichen und von der schmalen Seite her aufrollen. Die Teigrolle in 10–12 gleich große Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Mittig in jede Schnecke eine Vertiefung drücken und mit dem Pudding füllen. Die aufgetauten und gut abgetropften Beeren auf dem Pudding verteilen und im Ofen 25–30 Minuten backen.

Aprikosenkonfitüre glatt rühren und die Teigflächen der noch heißen Schnecken damit bestreichen.

Tipps & Hinweise

Um die Blutzuckersteigerung zu verlangsamen, können Sie die Mehlmenge zur Hälfte durch ballaststoffreiches Vollkornmehl ersetzen.

Eine Schnecke enthält:

258 Kilokalorien
7 g Eiweiß
7 g Fett
42 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
3 Broteinheiten



Müsliriegel

gelingt leicht

Zutaten für 10 Stück
10 geh. EL Vollkornhaferflocken
5 EL gehackte Mandeln
2 geh. EL Sonnenblumenkerne
3 EL Leinsamen
3 EL Rosinen
3 EL Sonnenblumenmargarine
2 EL Honig
1 EL Zitronensaft

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 10 Minuten
Ruhezeit: ca. 10 Stunden



Zubereitung

Die Haferflocken mit den Mandeln, Sonnenblumenkernen und den Leinsamen vermischen. Die Margarine in einem Topf erhitzen und die Körner darin anrösten.

Den Honig, den Zitronensaft und die Rosinen dazugeben und kurz mitrösten, bis eine leichte Bräunung eingetreten ist.

Die warme Masse sofort auf einem Backblech verteilen und mit dem Nudelholz zu einer Platte (ca. 30 x 20 cm) ausrollen und festdrücken.

Im Backofen bei 150 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 2, Umluft 130 °C) circa 10 Minuten trocknen.

Nach 15 Minuten in zehn schmale Riegel schneiden und über Nacht auskühlen lassen.

Ein Riegel enthält:

180 Kilokalorien
5 g Eiweiß
12 g Fett
13 g Kohlenhydrate (3 g Fruchtzucker)
3 g Ballaststoffe
1 BE

Tipps & Hinweise

Die fertigen Riegel bleiben in einer gut verschließbaren Dose lange frisch.



Mandeltörtchen

gelingt leicht

Zutaten für 8 Stück	g
Für den Teig:	
4 EL Diätmargarine oder Butter	
4 geh. EL Fruchtzucker	
1 Vanilleschote	
Weizenmehl Typ 405	125 g
1 Msp. Backpulver	
Buttermilch	100 ml
1 Eiweiß (Gewichtsklasse 5)	
2 EL Mandelblättchen	12 g
8 Papierförmchen (Ø 6 cm)	

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Backzeit: 30 Minuten

Ein Stück enthält:

104 Kilokalorien
3 g Eiweiß
5 g Fett
12 g Kohlenhydrate (10 g Fruchtzucker)
1 g Ballaststoffe
1 Broteinheit

Tipps & Hinweise

Probieren Sie einmal gemahlene Mandeln bzw. Nüsse oder Kokosflocken im Teig.

Zubereitung

Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 2, Umluft 150 °C) vorheizen.

Margarine bzw. Butter, Fruchtzucker und Vanillemark in eine Schüssel geben und schaumig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und abwechselnd mit der Buttermilch unter die Masse rühren.

Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterheben.

Den Teig in die Papierförmchen füllen, mit Mandelblättchen bestreuen und im Backofen etwa 30 Minuten backen.

Die Törtchen abkühlen lassen und servieren.



Nusshörnchen

gelingt leicht

Zutaten für 14 Stück	
Für die Füllung:	
Milch 1,5 % Fett	250 ml
2 EL Puddingpulver	
2 geh. EL Haselnüsse gemahlen	
Zimt	
Süßstoff	
1 geh. EL Fruchtzucker	
Für den Teig:	
Magerquark	150 g
4 EL Milch, 1,5 % Fett	
4 EL Sonnenblumenöl	
3 EL Fruchtzucker	
1 Vanilleschote	
Weizenmehl Typ 405	275 g
1 Pck. Backpulver	
1 Prise Salz	
Zum Bestreichen:	
1/2 Eigelb	
2 EL Kondensmilch, 4 % Fett	

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Backzeit: 20 Minuten



Zubereitung

Aus der Milch, dem Fruchtzucker und dem Puddingpulver einen Pudding nach Packungsanleitung herstellen.

Die gemahlenen Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten und unter den Pudding heben. Alles mit Süßstoff und Zimt abschmecken und erkalten lassen.

Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 150 °C) vorheizen.

In der Zwischenzeit den Quark mit dem Öl, der Milch, dem Fruchtzucker, dem Vanillemark und dem Salz verrühren. Das Mehl und das Backpulver vermischen und unterkneten.

Den Teig ausrollen und in Dreiecke schneiden. Diese mit der Füllung bestreichen und von der breiten Seite her aufrollen. Die Hörnchen mit Eigelb und Kondensmilch bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 20 Minuten backen.

Ein Hörnchen enthält:

180 Kilokalorien
5 g Eiweiß
8 g Fett
23 g Kohlenhydrate (5 g Fruchtzucker)
1 g Ballaststoffe
1 Broteinheit

Tipps & Hinweise

Verwenden Sie anstelle der Haselnüsse Rosinen, die unter den fertigen Pudding gemischt werden.

Sauerkirsch-Nuss-Törtchen

gelingt leicht

Zutaten für 18 Stück	
Diätmargarine oder Butter	250 g
Fruchtzucker	150 g
4 Eier (Gewichtsklasse 5)	
Haselnüsse, gemahlen	100 g
Weizenmehl Typ 405	450 g
1 Pck. Backpulver	
1/2 Fläschchen Bittermandelöl	
Milch 1,5 % Fett	250 ml
Sauerkirschen (Glas, ungezuckert)	200 g

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 20 Minuten

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 4, Umluft 180 °C) vorheizen.

Aus der Margarine bzw. Butter, dem Fruchtzucker, den Eiern, dem Nüssen, dem gesiebten Mehl, dem Backpulver, dem Bittermandelöl und der Milch einen Rührteig herstellen.

Die Sauerkirschen gut abtropfen lassen, etwas zerkleinern und unter die Rührteigmasse heben.

Den Teig in 18 gefettete Aluminiumförmchen verteilen und im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen.

Ein Stück enthält:

282 Kilokalorien
5 g Eiweiß
16 g Fett
29 g Kohlenhydrate (8 g Fruchtzucker)
2 g Ballaststoffe
2 Broteinheiten



Quarktaschen mit Aprikosenfüllung

gelingt leicht

Zutaten für 20 Stück	
Für den Teig:	
Magerquark	150 g
4 EL Milch, 1,5 % Fett	
3 EL Rapsöl	
1 Prise fluoridiertes Jodsalz	
1/2 Fläschchen Zitronenbacköl	
Süßstoff	
Weizenmehl Typ 405	300 g
1 Pck. Backpulver	
Zum Bestreichen:	
1–2 EL Milch, 1,5 % Fett	
Für die Füllung:	
frische Aprikosen	200 g

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Kühlzeit: 30 Minuten
Backzeit: 30 Minuten

Zubereitung

Den Quark, die Milch, das Salz und das Zitronenbacköl mit den Quirlen des Handrührgerätes verrühren. Die Quarkmasse mit Süßstoff nach Belieben süßen. Das Öl nach und nach mit einem Esslöffel dazugeben und unter die Quarkmasse rühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und über die Quarkmasse sieben. Das Mehl unter die Quarkmasse rühren und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.

Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.

Den Teig dünn ausrollen, mit einer Ausstechform von circa 10 cm Durchmesser Kreise ausstechen.

Die Teigkreise mit einer halben Aprikose belegen, die Teigränder mit Milch bestreichen und umklappen.

Im vorgeheizten Backofen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 30 Minuten backen und anschließend nochmals mit Milch bestreichen.

Ein Stück enthält:

- 84 Kilokalorien
- 3 g Eiweiß
- 3 g Fett
- 12 g Kohlenhydrate
- 1 g Ballaststoffe
- 1 Broteinheit

Tipps & Hinweise

Sehr lecker schmeckt auch eine mit Zimt, Vanillemark und Süßstoff angerührte Quarkcreme als zusätzliche Füllung.

Biskuittörtchen

Zutaten für 7 Stück
4 Eier (Gewichtsklasse 5)
2–3 TL Süßstoff
3 geh. EL Weizenmehl Typ 405
4 ML Nestargel (Bindemittel)
Für die Förmchen (Ø 6 cm)
2 TL Rapsöl
1 EL Semmelbrösel
Zubereitungszeit: 15 Minuten
Backzeit: 10 Minuten

Zubereitung

Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 2, Umluft 150 °C) vorheizen.

Die Eier und den Süßstoff mit den Quirlen des Handrührgerätes cremig rühren. Das gesiebte Mehl und Nestargel mischen und unter die Eicreme rühren.

Die Förmchen mit dem Rapsöl und den Semmelbröseln ausstreichen.

Den Teig einfüllen und circa 10 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Ein Stück enthält:

98 Kilokalorien
5 g Eiweiß
5 g Fett
8 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
1 Broteinheit

Tipps & Hinweise

Die abgekühlten Törtchen können Sie beliebig mit Obst belegen. Bitte berücksichtigen Sie das verwendete Obst bei der Berechnung der Broteinheiten.



BROTE UND BRÖTCHEN



Mit unseren Broten und Brötchen haben Sie nicht nur einen guten Start in den Tag. Ein leckeres, vollwertiges Frühstück oder Abendbrot mit reichlich Ballaststoffen macht lang anhaltend satt und steigert den Blutzuckerspiegel nur sehr langsam. Gönnen Sie sich öfter mal ein selbstgebackenes Brot, schon allein der herrliche Duft, der die gesamte Küche durchströmt, ist es wert. Mit den neuen Brotbackautomaten gelingt das Brotbacken wie von selbst in kürzester Zeit.

Knuspriges Baguette

gut vorzubereiten

Zutaten für 4 Baguettes	
Weizenvollkornmehl	200 g
Weizenmehl Typ 405	200 g
½ Würfel Hefe	
lauwarmes Wasser	200 ml
½ TL fluoridiertes Jodsalz	
2 TL Diätmargarine oder Rapsöl	

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Gehzeit: 30 Minuten
Backzeit: 30 Minuten



Zubereitung

Den Backofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 4, Umluft 200 °C) vorheizen.

Die Mehle mischen und die eine Hälfte in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit dem lauwarmen Wasser übergießen. Den Hefeansatz mit etwas Mehl vom Muldenrand bestreuen. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und den Vorteig an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

Das restliche Mehl und das Salz unter den Teigansatz arbeiten, etwa 5 Minuten kneten und zum Schluss die geschmolzene Margarine bzw. das Öl unterarbeiten.



Aus dem Teig vier gleichgroße Baguettes ausformen. Die Baguettes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, abdecken und an einem warmen Ort bis zur doppelten Größe aufgehen lassen.

Die Brote einige Male mit einem scharfen Messer schräg einritzen und auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 30 Minuten backen.

1 Baguette enthält:

324 Kilokalorien
13 g Eiweiß
4 g Fett
61 g Kohlenhydrate
26 g Ballaststoffe
5 Broteinheiten

Tipps & Hinweise

Sehr lecker schmecken getrocknete, mediterrane Kräuter, die unter den Hefeteig geknetet werden.

Um dem Brotteig ein säuerliches Aroma zu verleihen verwenden Sie zusätzlich zur Hefe noch Sauerteig (½ Paket Sauerteigextrakt auf 500 g Mehl).

Wenn Sie eine Tasse mit kaltem Wasser in den Backofen stellen, geht der Teig besser auf.

Quarkbrötchen

gut vorzubereiten

Zutaten für 8 Stück

Magerquark	300 g
Weizenmehl Typ 405	150 g
Weizenvollkornmehl	150 g
1 Pck. + 1 TL Backpulver	
1 Ei (Gewichtsklasse 5)	
1 TL fluoridiertes Jodsalz	

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Backzeit: ca. 35 Minuten



Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 150 °C) vorheizen.

Den Quark in eine Schüssel geben, die Mehle und das Backpulver vermischen und über den Quark sieben. Das Ei und das Salz zum Teig geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes alles zu einem glatten Teig verkneten. Falls nötig noch 1–2 EL Wasser dazugeben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und aus dem Teig 8 gleich große Brötchen formen.

Die Brötchen im Ofen circa 30–40 Minuten goldgelb backen.

Tipps & Hinweise

Mischen Sie verschiedene Körner oder Samen (z. B. Leinsamen, Kümmel, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne) unter den Teig. Stellen Sie zum besseren Gelingen der Brötchen eine Tasse Wasser während des Backens in den Backofen.

Ein Brötchen enthält:

164 Kilokalorien
10 g Eiweiß
2 g Fett
27 g Fett
3 g Ballaststoffe
2 Broteinheiten

Hefefladen

gut vorzubereiten

Zutaten für 4 Stück	
Roggenvollkornmehl	175 g
4 geh. EL Weizenmehl Typ 1050	
lauwarmes Wasser	190 ml
$^1/_2$ TL fluoridiertes Jodsalz	
$^1/_2$ Pck. Trockenhefe	
1 TL getr. Salbei	
1 TL getr. Thymian	

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Gehzeit: 20 Minuten
Backzeit: 20 Minuten

Zubereitung

Den Backofen auf 225 °C (Gas Stufe 4, Umluft 200 °C) vorheizen.

Die beiden Mehle miteinander mischen und mit dem Wasser, dem Salz und der Hefe zu einem glatten Teig verkneten.

Die getrockneten Kräuter unterkneten und 4 flache Fladen ausformen. Die Fladen auf einem Backblech 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Mit Wasser bestreichen und mit etwas Mehl bestäuben und im Backofen circa 20 Minuten backen lassen.

Tipps & Hinweise

Um dem Brotteig das typische säuerliche Aroma zu verleihen, verwenden Sie zusätzlich zur Hefe noch Sauerteig ($^1/_4$ Paket Sauerteigextrakt für die angegebene Mehlmenge).

Ein Fladen enthält:

202 Kilokalorien
8 g Eiweiß
1 g Fett
39 g Kohlenhydrate
8 g Ballaststoffe
3 Broteinheiten



Mehrkornbrötchen

gut vorzubereiten

Zutaten für 6–8 Stück	
Weizenvollkornmehl	250 g
1/2 TL fluoridiertes Jodsalz	
1/2 Tasse Milch, 1,5 % Fett	
3 EL Diätmargarine	
1/2 Pck. Hefe	
1/2 TL Fruchtzucker	
2 geh. EL Kürbiskerne	
2 geh. EL Sonnenblumenkerne	

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Gehzeit: ca. 15 Minuten
Backzeit: ca. 25 Minuten

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Salz vermischen. Die Hefe in eine Vertiefung bröckeln und mit dem Fruchtzucker verrühren.



Die Milch mit der Margarine erwärmen und mit den Knethaken des Handrührgerätes unter das Mehl rühren. Aus allen Zutaten einen geschmeidigen Teig herstellen. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 10–20 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 150 °C) vorheizen.

Die Hälfte der Körner unter den Teig arbeiten und kräftig durchkneten. Den Teig in 6 bzw. 8 gleich große Stücke teilen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und nochmals 10 Minuten gehen lassen.

Die restlichen Körner auf die Brötchen drücken und im Backofen in 20–30 Minuten backen.

Ein Brötchen enthält:

237 Kilokalorien
9 g Eiweiß
11 g Fett
25 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe
2 Broteinheiten

Tipps & Hinweise

Ebenso eignen sich natürlich alle anderen Körner und Samen zur Herstellung der Körnerbrötchen, wie zum Beispiel Sesam, Leinsamen, Pinienkerne usw.



KUCHEN UND TORTEN

Es duftet wieder nach Selbstgebackenem. Wir präsentieren Ihnen klassische und neue kreative Rezepte für leckere Blechkuchen, schnelle Rührteige und edle Torten. Unsere Rezepte sind rasch zubereitet und versüßen Ihnen den Tag. Neben wertvollem Getreide – wir empfehlen einen Teil des Mehles durch Vollkornmehl zu ersetzen – sind leckere Obstsorten und frische Milchprodukte mit von der Partie. So bekommen Sie auch an der Kaffeetafel die Extraportion Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe.

Käsekuchen ohne Boden

gelingt leicht

Zutaten für 12 Stücke	
Magerquark	1000 g
2,5 TL Süßstoff	
4 Eier (Gewichtsklasse 5)	
Diätmargarine	250 g
2 EL Kartoffelmehl	
1 EL Grieß	
1/2 Pck. Backpulver	
Saft von 1/2 Zitrone	

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Backzeit: ca. 60 Minuten

Zubereitung

Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 150 °C) vorheizen.

Den Quark, den Süßstoff, die Eigelbe und die weiche Margarine mit den Quirlen des Handrührgerätes verrühren. Das Kartoffelmehl, den Grieß, das Backpulver und den Saft der Zitrone unter den Teig rühren.

Das Eiklar zu steifem Schnee schlagen und mit einem Schneebesen vorsichtig unter die Quarkmasse heben.

Eine Springform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Den Kuchen im Ofen circa 1 Stunde backen. Für

die letzten 10 Minuten die Backtemperatur auf 200 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) erhöhen.

Am Ende der Backzeit mit einem Holzstäbchen in die Mitte des Kuchens stechen. Ist das Holzstäbchen beim Herausziehen frei von Teigresten ist der Kuchen fertig.

Ein Stück enthält:

264 Kilokalorien
14 g Eiweiß
20 g Fett
7 g Kohlenhydrate
0 g Ballaststoffe
0 Broteinheiten

Tipps & Hinweise

Wie vermeidet man Risse in der Kuchenoberfläche? Nehmen Sie ein scharfes, mit Wasser benetztes Küchenmesser. Nach etwa 10 Minuten Backzeit schneiden Sie damit ca. 2 cm tief direkt am oberen Rand der Kuchenform einmal um den Kuchen. Der Deckel ist somit komplett von der Form gelöst und kann sich beim weiteren Backen einfach nach oben heben. Es entstehen keine Risse.

Und was, wenn der Kuchen schwarz zu werden droht? Sollte die Bräunung schon sehr stark, der Kuchen aber noch nicht durchgebacken sein, dann pinseln Sie ihn zwischendurch mit kaltem Wasser ab. Oder bedecken Sie ihn für die restliche Backzeit mit einem Stück Backpapier.

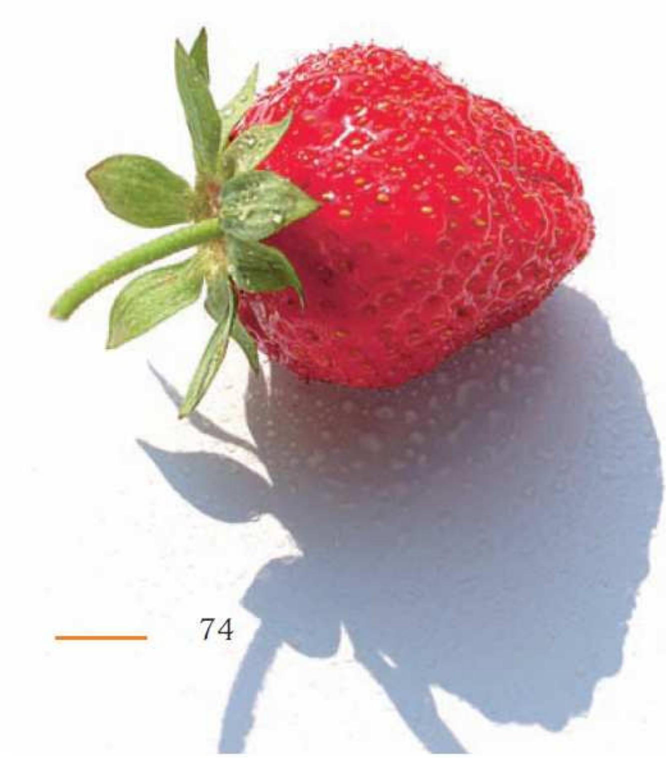


Erdbeerkuchen

gelingt leicht

Zutaten für 12 Stücke	
Für den Boden:	
Diätmargarine	125 g
Fruchtzucker	95 g
2 Eier	
1 Prise fluoridiertes Jodsalz	
1/2 Tasse Milch, 1,5 % Fett	
Weizenmehl Typ 405	80 g
4 geh. EL Weizenvollkornmehl	
1/2 Pck. Backpulver	
Zum Ausfetten der Form: 1/2 TL Sonnenblumenöl	
Für den Belag:	
Erdbeeren	600 g
1 Pck. Tortenguss	
1/4 l Wasser	
1/2 TL flüssiger Süßstoff	

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Backzeit: 20 Minuten



Zubereitung

Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 2, Umluft 150 °C) vorheizen.

Die Margarine mit dem Fruchtzucker und dem Salz schaumig schlagen, die Eier nach und nach mit der Milch unter den Teig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, über den Teig sieben und zu einem glatten Teig verrühren.

Eine Springform (Durchmesser: 26 cm) mit dem Öl auspinseln und den Teig einfüllen. Im Backofen circa 20 Minuten backen lassen. Den fertigen Boden gut auskühlen lassen.

Die Erdbeeren waschen, entkelchen und halbieren, den Boden damit belegen.

Das Wasser, den Tortenguss und den Süßstoff erhitzen und kurz aufkochen lassen. Den heißen Guss über die Erdbeeren gießen und den Erdbeerkuchen nochmals kühl stellen.

Ein Stück enthält:

189 Kilokalorien
3 g Eiweiß
10 g Fett
21 g Kohlenhydrate (8 g Fruchtzucker)
2 g Ballaststoffe
1 Broteinheit



Pflaumen-streuselkuchen

braucht etwas mehr Zeit

Zutaten für 14 Stücke	
Für den Teig:	
Diätmargarine	150 g
Weizenmehl Typ 405	200 g
gem. Mandeln	100 g
Fruchtzucker	120 g
Zum Ausfetten der Form: 1 TL Sonnenblumenöl	
Für die Füllung:	
Diätmargarine	150 g
Fruchtzucker	120 g
$^{1}/_{2}$ Vanilleschote	
2 Eier	
1 Pck. Vanillepuddingpulver	
3 EL Zitronensaft	
1 TL Zitronenschale	
Magerquark	350 g
Frischkäse, fettreduziert	150 g
Für den Belag:	
entsteinte, blaue Pflaumen	600 g

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Backzeit: 90 Minuten

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 150 °C) vorheizen.



Die Margarine in einem Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Das Mehl, die Mandeln und den Fruchtzucker unter die Margarine geben und zu einem Streuselteig verkneten.

Das Öl in eine Springform (Durchmesser: 26 cm) geben und mit einem Pinsel ausfetten. Am Rand einen Streifen Backpapier auslegen. $^{3}/_{4}$ der Streuselmasse auf den Boden drücken. Den Teig im Ofen, auf der zweiten Schiene von unten, 10 Minuten vorbacken.

Für die Füllung die Margarine, mit dem Fruchtzucker und dem ausgekratztem Vanillemark schaumig rühren. Die Eier nacheinander zufügen und die restlichen Zutaten unterrühren.

Alles auf den Teigboden füllen, mit den Pflaumenhälften belegen und den restlichen Streuseln bestreuen.

Bei gleicher Temperatur weitere 80 Minuten backen, evtl. nach 50 Minuten abdecken. Kuchen etwas auskühlen lassen, aus der Form lösen und lauwarm oder kalt servieren.

Ein Stück enthält:

407 Kilokalorien
9 g Eiweiß
25 g Fett
36 g Kohlenhydrate (17 g Fruchtzucker)
2 g Ballaststoffe
1 Broteinheit

Bienenstich

braucht etwas mehr Zeit

Zutaten für 16 Stücke	
Für den Teig:	
Weizenmehl Typ 405	250 g
Milch 1,5 % Fett	75 ml
$^1/_2$ Pck. Trockenhefe	
1 geh. EL Fruchtzucker	
2 EL weiche Diätmargarine	
2 Eigelb	
Zitronenschale einer Zitrone	
Zum Ausfetten der Form: 1 TL Sonnenblumenöl	
Für den Belag:	
2 EL Sojaöl	
2 EL Schlagsahne, 30 % Fett	
3 EL Fruchtzucker	45 g
gehobelte Mandeln	50 g
Für die Füllung:	
Milch, 1,5 % Fett	200 ml
$^1/_2$ TL flüssiger Süßstoff	3 ml
$^1/_2$ Pck. Vanillepuddingpulver	20 g

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Gehzeit: 45 Minuten
Backzeit: 20 Minuten

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel sieben, die Milch kurz erwärmen, die Trockenhefe, den Fruchtzucker und die Eigelbe über das Mehl geben. Die Margarine in der warmen Milch schmelzen lassen. Mit den Knethaken des Handrührgerätes einen glatten Hefeteig zubereiten und 30 Minuten gehen lassen.

Eine Springform (Durchmesser: 26 cm) mit dem Sonnenblumenöl ausstreichen. Den Hefeteig rund ausrollen, in die Form legen und nochmals gehen lassen.

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 4, Umluft 170 °C) vorheizen.

Das Sojaöl, die Sahne und den Fruchtzucker zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren weiterkochen, bis die Masse sämig ist. Jetzt die Mandeln zugeben und auf den Hefeteigboden streichen. Im Ofen circa 20 Minuten backen.

Nach dem Auskühlen in der Mitte durchschneiden und die obere Hälfte in 16 Stücke schneiden.

Die Milch erhitzen, das Puddingpulver mit dem flüssigen Süßstoff und 2 Esslöffeln kalter Milch glatt rühren und, sobald die Milch kocht, einrühren. Nochmals aufkochen lassen und den Pudding sofort auf den unteren Boden streichen und die geschnittenen Teile auflegen.

Den Kuchen für einige Zeit kühl stellen.

Ein Stück enthält:

149 Kilokalorien
4 g Eiweiß
7 g Fett
17 g Kohlenhydrate (4 g Fruchtzucker)
1 g Ballaststoffe
1 Broteinheit

Kirschkuchen

preisgünstig

Zutaten für 12 Stücke

Für den Teig:	
Weizenmehl Typ 405	200 g
½ Pck. Trockenhefe	
1 Prise fluoridiertes Jodsalz	
Milch, 1,5 % Fett	125 ml
2,5 El Diätmargarine	
1,5 TL flüssiger Süßstoff	
Für den Belag:	
Kirschen, entsteint	500 g
Milch, 1,5 % Fett	125 ml
1 EL Vanillepuddingpulver	
½ TL flüssiger Süßstoff	
2 Eier	

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Gehzeit: 40 Minuten
Backzeit: ca. 40 Minuten

Zubereitung

Gesiebtes Mehl mit Hefe und Salz vermengen. Milch, Margarine und flüssigen Süßstoff erwärmen und mit den Knethaken des Handrührgerätes unterkneten. Den Teig an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Backblech mit dem Sonnenblumenöl bestreichen und den Teig auf knapp die Hälfte des Bleches ausrollen. Die Kirschen darauf verteilen und die offene Kante mit Alufolienstreifen verschließen, nochmals kurz gehen lassen.

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 4, Umluft 170 °C) vorheizen. Den Kuchen 30 Minuten lang backen.

Die Milch mit dem Puddingpulver verrühren, den Süßstoff und die Eigelbe unterschlagen und alles aufkochen lassen. Das Eiklar zu steifem Schnee schlagen und unter die etwas abgekühlte Creme heben. Die Creme nach 20 Minuten Backzeit über die Kirschen streichen, den Kuchen in 10–15 Minuten fertig backen.

Ein Stück enthält:

151 Kilokalorien
5 g Eiweiß
3 g Fett
25 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
2 Broteinheiten

Tipps & Hinweise

Damit der Kuchen saftiger wird, streichen Sie 4 Esslöffel Magerquark (mit Zimt und Süßstoff abgeschmeckt) vor dem Belegen auf den Teigboden.

Für Diabetiker sind alle Obstsorten – ob süß oder sauer – gut geeignet. Da Obst extrem wasserreich ist, enthält es wenig Kalorien.
Typ 1 Diabetiker müssen die BEs berechnen!

Apfel-Schmand-Kuchen

braucht etwas mehr Zeit

Zutaten für 14 Stücke	
Für den Teig:	
Magerquark	150 g
2 geh. EL Fruchtzucker	
1 Prise fluoridiertes Jodsalz	
Rapsöl	75 ml
Weizenmehl Typ 1050	300 g
1 Pck. Backpulver	
Zum Ausfetten der Form: ½ TL Rapsöl	
Für den Belag:	
Äpfel	700 g
1 EL Zitronensaft	
2 Eier	
saure Sahne, 10 % Fett	150 g
Schmand	200 g
Süßstoff (Menge nach Belieben)	
Zimt (Menge nach Belieben)	

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Ruhezeit: 10 Minuten
Backzeit: ca. 35 Minuten

Zubereitung

Den Quark, den Fruchtzucker und das Salz mit den Quirlen des Handrührgerätes verrühren. Das Öl mit einem Esslöffel nach und nach zugeben und ebenfalls verrühren. Das Mehl und das Backpulver mischen und die Hälfte davon über die Quarkmasse sieben, mit den Quirlen des Handrührgerätes unterrühren. Die zweite Hälfte des Mehls mit den Knethaken unterarbeiten, bis der Teig glatt ist. Den Teig zu einer Kugel formen, die Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken und den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Den Ofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 170 °C) vorheizen.

Ein Backblech mit dem Öl bepinseln, den Teig dünn ausrollen und das Blech damit belegen.

Die Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, schälen und in dünne Scheiben schneiden; sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Boden mit den Apfelschnitzen belegen und im Backofen 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Eier trennen, das Eigelb unter die saure Sahne und den Schmand rühren, mit Süßstoff und Zimt abschmecken. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die Schmandmasse heben.

Nach 20 Minuten Backzeit die Masse auf die Äpfel streichen und noch weitere 10–15 Minuten backen.

Ein Stück enthält:

236 Kilokalorien
5 g Eiweiß
12 g Fett
26 g Kohlenhydrate (4 g Fruchtzucker)
2 g Ballaststoffe
2 Broteinheiten

Frischkäsetorte

gut vorzubereiten

Zutaten für 16 Stücke	
Für den Boden:	
10 EL Cornflakes	
5 EL Haferflakes	
4,5 EL Halbfettmargarine	
Für die Creme:	
2 Pck. Götterspeise (für Diabetiker)	
Wasser	500 ml
1 Glas Preiselbeeren (für Diabetiker)	370 g
Frischkäse, fettreduziert	200 g
Magerquark	250 g
1 EL Zitronensaft	
1 TL flüssiger Süßstoff	
Schlagsahne	300 ml
6 EL Cornflakes zum Verzieren	

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Kühlzeit: 1 Stunde



Zubereitung

Die Cornflakes und Haferflakes zerkleinern und mit der leicht angewärmten Halbfettmargarine verkneten. Die Masse in eine Springform geben und gut andrücken.

Die Götterspeise mit heißem Wasser verrühren, quellen lassen und dann die Preiselbeeren einrühren.

Den Frischkäse mit dem Magerquark, dem Zitronensaft und dem Süßstoff verrühren und löffelweise unter die lauwarme Götterspeise ziehen. Anschließend die Schlagsahne steif schlagen und unterheben. Die Masse auf den Boden streichen und circa 1 Stunde kaltstellen.

Kurz vor dem Servieren Cornflakes auf die Torte streuen.

Ein Stück enthält:

227 Kilokalorien
6 g Eiweiß
11 g Fett
30 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
1 Broteinheit

Tipps & Hinweise

Anstatt Preiselbeeren eignet sich auch Himbeer-, Sauerkirsch- oder Heidelbeerkonfitüre.



Erdbeerkranz

gut vorzubereiten

Zutaten für 12 Stücke	
Für den Teig:	
Wasser	125 ml
1 geh. EL Diätmargarine	
6,5 EL Weizenmehl Typ 405	
1 EL Speisestärke	
2 Eier	
1 Prise fluoridiertes Jodsalz	
$^{1}/_{2}$ TL Backpulver	
Für die Füllung:	
1 Pck. gem. Gelatine, weiß	
5 EL kaltes Wasser	
Erdbeeren	250 g
1 geh. EL Fruchtzucker	
1 EL Zitronensaft	
Naturjoghurt, 1,5 % Fett	300 g
3 EL Schlagsahne	

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Kühlzeit: ca. 20 Minuten
Backzeit: 15 Minuten

Zubereitung

Das Wasser und die Margarine zum Kochen bringen. Das Mehl und die Speisestärke sieben, in die kochende Flüssigkeit geben und zu einem glatten Kloß rühren. Diesen 1 Minute erhitzen, in eine Rührschüssel geben, die Eier unterrühren und zum Schluss das Backpulver zugeben.

Den Backofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 4, Umluft 190 °C) vorheizen.

Den Teig in einen Spritzbeutel mit gezackter Tülle füllen. Einen dicken Kreis (Durchmesser: 22 cm) auf ein gefettetes und bemehltes Blech spritzen und in den Backofen schieben. 15 Minuten backen, dabei die Ofentür nicht öffnen, sonst fällt der Teig zusammen.

Den Gebäckkranz einmal waagerecht durchschneiden und auskühlen lassen.

Die Gelatine mit Wasser anrühren. Die Erdbeeren waschen und entstielen. $^{2}/_{3}$ davon zusammen mit Fruchtzucker, Zitronensaft und Joghurt im Mixer pürieren.

Die gequollene Gelatine erwärmen, auflösen. Einen Esslöffel der Joghurtmasse unter die Gelatine rühren, dann die Gelatine mit der Joghurtmasse verrühren und auskühlen lassen.



Die Schlagsahne steif schlagen, unter die gelierende Masse heben und den Gebäckkranz damit füllen. Mit den restlichen Erdbeerstücken verzieren und bis zum Verzehr kühl stellen.

Ein Portion enthält:

- 98 Kilokalorien
- 4 g Eiweiß
- 5 g Fett
- 11g Kohlenhydrate (3 g Fruchtzucker)
- 1 g Ballaststoffe
- 0,5 Broteinheit

Sauerkirsch-Pie

gelingt leicht

Zutaten für 12 Stücke	
Weizenmehl Typ 405	100 g
1 Prise fluoridiertes Jodsalz	
2 geh. EL Diätmargarine	
2 EL eiskaltes Wasser	
abgetropfte Schattenmorellen	500 g
2 EL Fruchtzucker	
1 TL abgeriebene Zitronenschale, unbehandelt	
1 EL geh. Mandeln	

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 35–45 Minuten



Zubereitung

Aus Mehl, Salz, Margarine und Wasser einen Mürbeteig bereiten.

Den Fruchtzucker, die Zitronenschale und die Mandeln mit den Schattenmorellen vermischen und in eine runde, feuerfeste Form (Durchmesser: 22 cm) füllen.

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.

Aus dem Teig einen Deckel ausrollen und in der Mitte ein Loch ausstechen (damit später beim Backen der Dampf entweichen kann). Deckel über die Kirschen legen und am Rand festdrücken.

Vom Rest des Teiges kleine Formen zum Verzieren ausstechen. Pie im Ofen circa 35–45 Minuten backen.

Ein Stück enthält:

97 Kilokalorien
1 g Eiweiß
4 g Fett
13 g Kohlenhydrate (3 g Fruchtzucker)
1 g Ballaststoffe
1 Broteinheit

Feiner Schokoladenkuchen

gelingt leicht

Zutaten für 8 Stücke	
2 geh. EL Diätmargarine	
2 Eier	
2 EL Rum	
4 leicht geh. EL Fruchtzucker	
4 EL Kakao	
Weizenmehl Typ 405	100 g
1 Riegel Diät-Fruchtzucker-Schokolade Edelbitter	17 g
1 gestr. TL Backpulver	
3 Tr. Bittermandelöl	
1 Prise fluoridiertes Jodsalz	
Zum Ausfetten der Form: 1/2 TL Sonnenblumenöl	

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Backzeit: 45–55 Minuten

Zubereitung

Alle aufgeführten Zutaten – Schokolade fein gerieben – in eine Rührschüssel geben. Mit den Quirlen des Handrührgerätes die Zutaten zunächst auf der niedrigsten Stufe knapp 1 Minute, dann auf höchster Stufe noch gut 2 Minuten zu einem glatten Teig verrühren.

Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 150 °C) vorheizen.

Den Teig in eine kleine, mit dem Öl gefettete Kastenform füllen und circa 45–55 Minuten im Ofen backen.

Ein Stück enthält:

191 Kilokalorien
5 g Eiweiß
9 g Fett
21 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
1 Broteinheit



Quarkhefestuten

geht schnell

Zutaten für 8 Stücke	
Weizenmehl Typ 405	160 g
Magerquark	100 g
1 EL Fruchtzucker	
1 leicht geh. EL Diätmargarine	
1/2 Pck. Trockenhefe	
1 Ei	
1 Prise fluoridiertes Jodsalz	
Zum Ausfetten der Form: 1/2 TL Sonnenblumenöl	

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Gehzeit: 15 Minuten
Backzeit: 40–50 Minuten



Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 175 °C) vorheizen.

Alle aufgeführten Zutaten in eine Rührschüssel geben. Mit dem Knethaken eines Rührgerätes zunächst auf der niedrigsten Stufe kurz, dann auf der höchsten Stufe so lange verarbeiten (circa 3 Minuten), bis ein glatter Teig entsteht. (Wenn kein Rührgerät zur Verfügung steht, kann wie gewohnt ein Hefeteig zubereitet werden).

Den Teig in eine kleine, mit dem Öl gefettete Kastenform geben, 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen und danach im vorgeheizten Ofen 40–50 Minuten backen.

Ein Stück enthält:

128 Kilokalorien
5 g Eiweiß
3 g Fett
19 g Kohlenhydrate (4 g Fruchtzucker)
1 g Ballaststoffe
1 Broteinheit

Biskuitrolle

geht schnell

Zutaten für 12 Stücke	
Für den Teig:	
6 Eiweiß (Gewichtsklasse 5)	
6 Eigelb (Gewichtsklasse 5)	
3 EL warmes Wasser	
3 geh. EL Fruchtzucker	
$^1/_2$ Vanilleschote	
Weizenmehl Typ 405	150 g
1 EL Speisestärke	
$^1/_2$ Pck. Backpulver	9 g
Für die Füllung:	
Sauerkirschkonfitüre (für Diabetiker)	200 g

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 15–20 Minuten

Zubereitung

Den Backofen auf 190 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 170 °C) vorheizen.

Eigelb mit Wasser, Fruchtzucker und Mark der $^1/_2$ Vanilleschote schaumig rühren. Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen, über die Eigelbmasse sieben. Eiweiß steif schlagen und alles vorsichtig unter die Eigelbmasse heben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Biskuitteig darauf geben und glatt streichen. Im Ofen 15–20 Minuten goldgelb backen.

Biskuit sofort nach dem Backen auf ein Küchentuch stürzen, Backpapier vorsichtig abziehen. Biskuit aufrollen und abkühlen lassen.

Die abgekühlte Rolle auseinander rollen, mit glattgerührter Konfitüre bestreichen und wieder aufrollen.

Ein Stück enthält:

170 Kilokalorien
5 g Eiweiß
3 g Fett
32 g Kohlenhydrate (8 g Fruchtzucker)
1 g Ballaststoffe
2 Broteinheiten

Tipps & Hinweise

Die Biskuitmasse nach dem Herstellen schnell in den gut vorgeheizten Backofen schieben, durch längeres Stehen kann der Teig zusammenfallen und an Lockerheit verlieren.



Joghurttorte mit frischen Beeren

gelingt leicht

Zutaten für 16 Stücke	
Für den Teig:	
Cornflakes	200 g
1 geh. EL weiche Diätmargarine	
Für den Belag:	
Joghurt, 1,5 % Fett	750 g
2 gut geh. EL Fruchtzucker	
1/2 Vanilleschote	
1 EL Zitronensaft	20 ml
12 Blatt Gelatine	20 g
6 EL Schlagsahne	80 ml
Beeren, vorbereitet gewogen	500 g
1 Pck. Tortenguss, klar	
1/2 TL flüssiger Süßstoff	

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Kühlzeit: 2 Stunden

Zubereitung

Cornflakes mit der weichen Margarine zu einem Teig verarbeiten, auf den Boden einer Springform geben, gut andrücken.

Joghurt mit Fruchtzucker, Vanillemark und Zitronensaft verrühren.

Eingeweichte Gelatine bei geringer Temperatur auflösen, etwas von der Joghurtmasse dazugeben und dann Gelatine unter ständigem Rühren unter die restliche Joghurtmasse geben.

Die Sahne steif schlagen, unterheben, die Masse auf dem Cornflakesboden verteilen und im Kühlschrank erstarren lassen.

Mit den vorbereiteten Beerenfrüchten belegen. Tortenguss (mit Süßstoff süßen) nach Anweisung herstellen und über die Beeren verteilen.

Ein Stück enthält:

124 Kilokalorien
4 g Eiweiß
4 g Fett
18 g Kohlenhydrate (6 g Fruchtzucker)
3 g Ballaststoffe
1 Broteinheit

Tipps & Hinweise

Diejenigen, denen Beerenfrüchte zu sauer sind, können auch reife Pfirsiche verwenden, die vor dem Zerkleinern geschält werden.



Mandarinen-Kleie-Kuchen

gelingt leicht

Zutaten für 9 Stücke

4 Eier (Gewichtsklasse 3)	
Fruchtzucker	125 g
4 leicht geh. EL Weizenmehl Typ 405	
1 TL Backpulver	3 g
2 geh. EL Weizenkleie	
abgeriebene Schale von 1 Zitrone, unbehandelt	
5 EL warmes Wasser	
Mandarinen (Dose, ungezuckert)	300 g
Zum Ausfetten der Form: $^{1}/_{2}$ TL Rapsöl	

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 40 Minuten



Zubereitung

Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 2, Umluft 150 °C) vorheizen.

Die Eier trennen. Eigelb und Fruchtzucker sehr schaumig schlagen, nach und nach das warme Wasser zulaufen lassen. Die abgeriebene Zitronenschale, Weizenkleie, das gesiebte Mehl mit Backpulver unter die Masse rühren.

Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

Den Teig in eine leicht gefettete und mit Backpapier ausgelegte Springform (Durchmesser: 24 cm) füllen. Mit Mandarinen belegen und im Backofen 40 Minuten backen.

Ein Stück enthält:

142 Kilokalorien
5 g Eiweiß
3 g Fett
23 g Kohlenhydrate (14 g Fruchtzucker)
3 g Ballaststoffe
1 Broteinheit

Tipps & Hinweise

Nach Belieben kann der Kuchen noch mit einem Tortenguss verziert werden.

Kokosflockentorte

braucht etwas mehr Zeit

Zutaten für 12 Stücke	
Für den Teig:	
7 EL Kokosflocken	
5 EL Weizenmehl Typ 405	
5 EL Stärke	
2 leicht geh. EL Fruchtzucker	
2 Eier (Gewichtsklasse 3)	
1 Tr. Bittermandelöl	
1 Vanilleschote	
1/2 Pck. Backpulver	8 g
2 EL warmes Wasser	
zum Ausfetten der Form: 1/2 TL Sonnenblumenöl	
Für die Füllung:	
Milch, 1,5 % Fett	500 ml
5 EL Schokoladenpuddingpulver	
1/2 TL flüssiger Süßstoff	
5 Blatt Gelatine	
5 EL Schlagsahne	
2 Orangen	

Zubereitungszeit: 50 Minuten
Backzeit: 15–20 Minuten
Kühlzeit: 1 Stunde

Zubereitung

Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 150 °C) vorheizen.

Für den Teig Eigelb und Wasser schaumig rühren, Fruchtzucker zugeben und so lange rühren, bis er sich aufgelöst hat (Masse „knirscht“ nicht mehr).

Kokosflocken, Stärke, Mehl und Backpulver unterrühren. Zum Schluss das steif geschlagene Eiweiß unterheben. Die Masse mit dem Mark der Vanilleschote und dem Bittermandelöl abschmecken, in eine gefettete Springform füllen und im Ofen etwa 15–20 Minuten backen.

Für die Schokoladencreme Pudding nach Packungsaufschrift (mit Süßstoff süßen) herstellen und die eingeweichte Gelatine zugeben. Kalt stellen.

Wenn die Masse „Straßen“ zieht (siehe S. 104), die geschlagene Sahne unterheben.

1/3 der Creme auf den ausgekühlten Teig geben, die Orangen mit einem scharfen Messer von der Schale und der weißen Haut befreien, die Orangenfilets herausschneiden, den Saft auffangen und unter die restliche Creme rühren. Die Orangenfilets auf den Kuchen legen und die restliche Masse darüber streichen. Kalt stellen.

Ein Stück enthält:

- 157 Kilokalorien
- 4 g Eiweiß
- 8 g Fett
- 18 g Kohlenhydrate (3 g Fruchtzucker)
- 2 g Ballaststoffe
- 1 Broteinheit

Apfel-Quark-Kuchen

gelingt leicht

Zutaten für 20 Stücke

Für den Teig:	
Vollkornmehl	220 g
2 Eigelb (Gewichtsklasse 3)	
Fruchtzucker	250 g
1 Vanilleschote	
Diätmargarine	150 g
Zum Ausfetten und Ausbröseln der Form: 1/2 TL Sonnenblumenöl	
2 EL Paniermehl	
Für die Füllung:	
Äpfel	750 g
Saft von 2 Zitronen	
Magerquark	400 g
1 Eigelb (Gewichtsklasse 3)	
1 gut geh. EL Grieß	
2 Eiweiß (Gewichtsklasse 3)	
Zitronenschale	
eventuell Süßstoff	

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Backzeit: 45 Minuten

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 4, Umluft 180 °C) vorheizen.

Mehl, Eigelb, 100 g Fruchtzucker, Mark der Vanilleschote und Margarine zu einem Teig verkneten. Gefettete Springform damit auslegen und ausbröseln.

Die Äpfel schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Quark, restlichen Fruchtzucker, Eigelb und Grieß verrühren, nach Belieben mit Süßstoff abschmecken, die Äpfel dazugeben und das steif geschlagene Eiweiß unterheben.

Die Masse in die Form füllen und etwa 45 Minuten backen.

Ein Stück enthält:

198 Kilokalorien
5 g Eiweiß
8 g Fett
27 g Kohlenhydrate (13 g Fruchtzucker)
2 g Ballaststoffe
1 Broteinheit

Tipps & Hinweise

Sehr gut schmecken 2 Esslöffel Rumrosinen als zusätzliche Zutat in der Fülle.



Apfelkuchen

geht schnell

Zutaten für 16 Stücke	
Für den Teig:	
Weizenvollkornmehl	240 g
Weizenmehl Typ 405	120 g
Magerquark	300 g
2 Eigelb (Gewichtsklasse 5)	
2 gestr. TL Backpulver	6 g
gem. Haselnüsse	100 g
Süßstoff	
Zimt	
Kardamon	
Zum Ausfetten der Form: 1 TL Rapsöl	5 ml
Für den Belag:	
Äpfel	600 g
2 Eigelb (Gewichtsklasse 5)	
Naturjoghurt, 1,5 % Fett	150 g
Schmand	150 g
4 Eiweiß (Gewichtsklasse 5)	
Süßstoff	

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Backzeit: 25 Minuten

Zubereitung

Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 150 °C) vorheizen.

Mehl, Quark, Eigelb, Backpulver, Haselnüsse und Gewürze zu einem Teig verkneten. Den Teig auf dem eingefetteten Backblech ausrollen.

Die Äpfel schälen, in Scheiben schneiden und den Teig damit belegen. Im Backofen etwa 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Eigelb, Joghurt und Süßstoff verquirlen, dann das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse über die Äpfel verteilen und 10 Minuten bei 160 °C weiterbacken.

Ein Stück enthält:

199 Kilokalorien
8 g Eiweiß
9 g Fett
20 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
1,5 Broteinheiten



Orangen-Quark-Schnitten

geht schnell

Zutaten für 12 Stücke

Für den Teig:	
6 Eigelb	
6 EL heißes Wasser	
4 leicht geh. EL Fruchtzucker	
6 Eiweiß	
Weizenmehl Typ 405	100 g
$^1/_2$ Pck. Backpulver	
Für die Füllung:	
4 EL Orangensaft	
1 EL Zitronensaft	
Orangenschale von 1 Orange, unbehandelt	
Magerquark	600 g
Schlagsahne	100 ml
6 Blatt Gelatine	

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Backzeit: 15–20 Minuten
Kühlzeit: 1 Stunde

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 150 °C) vorheizen.

Die Eigelbe mit dem Wasser schaumig schlagen und den Fruchtzucker langsam zugeben, so lange rühren, bis er nicht mehr knirscht. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und über die Eimasse sieben, vorsichtig unterheben. Das Eiweiß steif schlagen und ebenfalls vorsichtig unter den Teig heben.

Den Biskuitteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, im Ofen circa 15–20 Minuten backen und danach auskühlen lassen.

Für die Füllung alle Zutaten gut verrühren und zum Schluss die eingeweichte und aufgelöste Gelatine unter Temperaturausgleich (siehe Tipps) hinzugeben.

Den Biskuit halbieren und eine Hälfte mit der halben Füllung bestreichen. Die andere Teigplatte darauf setzen und mit der restlichen Füllung garnieren.

Ein Stück enthält:

166 Kilokalorien
12 g Eiweiß
6 g Fett
16 g Kohlenhydrate (7 g Fruchtzucker)
0 g Ballaststoffe
0,5 Broteinheit

Tipps & Hinweise

Die Orangen können Sie durch Grapefruits oder Blutorangen austauschen. Ein Temperaturausgleich ist nötig bei allen Gelatinezubereitungen, damit die Gelatine nicht klumpt. Zum Temperaturausgleich geben Sie etwas von der zu bindenden Masse in die aufgelöste Gelatine und rühren gut um. Jetzt erst geben Sie die Gelatine zu der restlichen Masse.



Biskuitrolle mit Mokkafüllung

geht schnell

Zutaten für 18 Stücke	
Für den Teig:	
5 Eier	
3 EL warmes Wasser	
2 gut geh. EL Fruchtzucker	
3 geh. EL Weizenmehl Typ 405	
3 geh. EL Stärke	
1/2 Pck. Backpulver	
Für die Füllung:	
Milch, 1,5 % Fett	400 ml
1 TL Kakaopulver	
6 Blatt Gelatine	
Schlagsahne	200 g
Nescafé nach Geschmack	
Süßstoff	

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Kühlzeit: 15 Minuten
Backzeit: 10 Minuten

Zubereitung

Den Backofen auf 225 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 4, Umluft 200 °C) vorheizen.

Die Eier trennen, das Eigelb mit dem Fruchtzucker schaumig rühren, warmes Wasser zugeben. Das Eiweiß steif schlagen.

Mehl mit Stärke und Backpulver vermischen und über die Eiermasse sieben, vorsichtig unterheben, das Eiweiß ebenfalls unterheben.

Die Masse auf das mit Backpapier belegte Backblech streichen und 10 Minuten backen.

Dann sofort auf ein feuchtes Geschirrtuch stürzen, Papier abziehen und von der langen Seite her aufrollen.

Für die Füllung die Milch mit dem Kakao und Nescafé aufkochen, mit Süßstoff abschmecken. Die eingeweichte Gelatine unterrühren, die Masse kühl stellen und, sobald diese „Straßen" zieht, die steif geschlagene Sahne unterheben.

Die Rolle aufrollen, die Füllung darauf streichen und wieder zusammenrollen.

Ein Stück enthält:

- 91 Kilokalorien
- 4 g Eiweiß
- 6 g Fett
- 7 g Kohlenhydrate (4 g Fruchtzucker)
- 0 g Ballaststoffe
- 1 Broteinheit

Tipps & Hinweise

Als Füllung eignen sich verschiedene Cremes, die Sie leicht aus Quark, Joghurt und frischen Früchten herstellen können. „Straßen ziehen" bedeutet, dass die Masse zu gelieren beginnt. Dies testet man mit einem Löffel, der durch die Masse gezogen wird, welcher eine Spur (Straße) hinterlässt.

Marmorkuchen

gelingt leicht

Zutaten für 25 Stücke	
Diätmargarine	250 g
Fruchtzucker	190 g
4 Eier	
1 Prise fluoridiertes Jodsalz	
Milch, 1,5 % Fett	250 ml
Weizenmehl Typ 405	300 g
Weizenstärke	90 g
3 TL Backpulver	
Zum Ausfetten der Form: $\frac{1}{2}$ TL Rapsöl	
$\frac{1}{2}$ TL Kakao	
2 EL Milch, 1,5 % Fett	
0,5 Fläschchen Rumaroma	

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 50 Minuten

Zubereitung

Den Backofen auf 225 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 4, Umluft 200 °C) vorheizen.

Margarine und Fruchtzucker gut verrühren, nach und nach Eier, Milch und Salz dazu geben. Unter die cremige Masse das gesiebte Stärkemehl, Mehl und Backpulver rühren.

$^2/_3$ des Teiges in die ausgefettete Kastenform (Durchmesser: 32 cm) füllen.

Unter das restliche Drittel werden der Kakao, die Milch und das Rumaroma gerührt.

Die Masse auf den hellen Teig geben und mit einer Gabel untermischen.

Im vorgeheizten Backofen circa 50 Minuten backen.

Ein Stück enthält:

172 Kilokalorien
3 g Eiweiß
9 g Fett
19 g Kohlenhydrate (8 g Fruchtzucker)
1 g Ballaststoffe
1 Broteinheit

Tipps & Hinweise

Rührteig darf niemals dünnflüssig sein, aber auch nicht zu fest. Er hat die richtige Konsistenz, wenn er zähflüssig, „reißend", vom Löffel fällt.



Quarksahne-Ananas-Kuchen

geht schnell

Zutaten für 16 Stücke

Für den Teig:	
Vollkornmehl	150 g
1 Eigelb (Gewichtsklasse 5)	
Fruchtzucker	150 g
1 Vanilleschote	
Diätmargarine	100 g
Zum Ausfetten und Ausbröseln der Form: ½ TL Rapsöl	
2 EL Paniermehl	
Für die Füllung:	
Ananas (Dose, ungezuckert)	750 g
Saft von ½ Zitrone	
Magerquark	500 g
1 Eigelb (Gewichtsklasse 5)	
2 EL Grieß	
Sahne, 30 % Fett	150 ml
2 Eiweiß (Gewichtsklasse 5)	
Zitronenschale von ½ unbehandelten Zitrone	
eventuell Süßstoff	

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Backzeit: 45 Minuten

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.

Mehl, Eigelb, 100 g Fruchtzucker, das Mark der Vanilleschote und die Margarine zu einem Teig verkneten. Die gefettete Springform damit auslegen und mit dem Paniermehl ausbröseln.

Ananas in kleine Stücke schneiden. Zitronensaft, Quark, restlichen Fruchtzucker, Eigelb und Grieß verrühren, die Ananasstücke dazugeben und das steif geschlagene Eiweiß und die steif geschlagene Sahne unterheben. Die Masse auf den Teig füllen und im Ofen circa 45 Minuten backen.

Ein Stück enthält:

217 Kilokalorien
7 g Eiweiß
9 g Fett
26 g Kohlenhydrate (9 g Fruchtzucker)
2 g Ballaststoffe
1 Broteinheit

Tipps & Hinweise

Verwenden Sie keine frische Ananas für den Kuchen, denn frische Ananas enthält ein Enzym, das in Verbindung mit Milchprodukten Bitterstoffe entwickelt.



Gewürzkuchen

geht schnell

Zutaten für 23 Stücke	
Diätmargarine	250 g
Fruchtzucker	150 g
4 Eier	
Weizenmehl Typ 405	250 g
Weizenstärke	250 g
1 Pck. Backpulver	
1 TL Kakao	
ger. Diabetiker-Schokolade	20 g
Zimt	
Muskatnuss	
Nelke	
fluoridiertes Jodsalz	
Bittermandelöl	
1 Tasse Milch, 1,5 % Fett	
Zum Ausfetten der Form: 1/2 TL Rapsöl	

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 45–50 Minuten

Zubereitung

Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 150 °C) vorheizen.

Die Margarine mit dem Zucker verrühren, bis er nicht mehr knirscht. Nach und nach die Eier zugeben. Das Mehl, die Stärke und das Backpulver vermischen und über die Masse sieben, den Kakao, die Schokolade, die Gewürze und die Milch dazugeben und gut verrühren.



Die Teigmasse in die gefettete Kastenform (Durchmesser: 30 cm) füllen und im Backofen circa 45–50 Minuten backen.

Ein Stück enthält:

203 Kilokalorien
3 g Eiweiß
10 g Fett
25 g Kohlenhydrate (7 g Fruchtzucker)
1 g Ballaststoffe
1,5 Broteinheiten

Tipps & Hinweise

Wenn das gesamte Mehl und die anderen Zutaten wie Nüsse, Gewürze, Schokolade verrührt sind, mit dem Rühren aufhören. Der Teig wird sonst „überrührt“ und ist dann zäh.

Basler Kirschtorte

gut vorzubereiten

Zutaten für 12 Stücke	
3 Eier	
2 geh. EL Fruchtzucker	
Mandeln	100 g
1 TL Nescafé	2 g
Nestargel (Bindemittel)	4 g
1 geh. TL Backpulver	
1 geh. EL Speisestärke	
Zum Ausfetten der Form: $^{1}/_{2}$ TL Rapsöl	
Sauerkirschen	300 g
Zubereitungszeit: 20 Minuten **Backzeit: 40 Minuten**	

Zubereitung

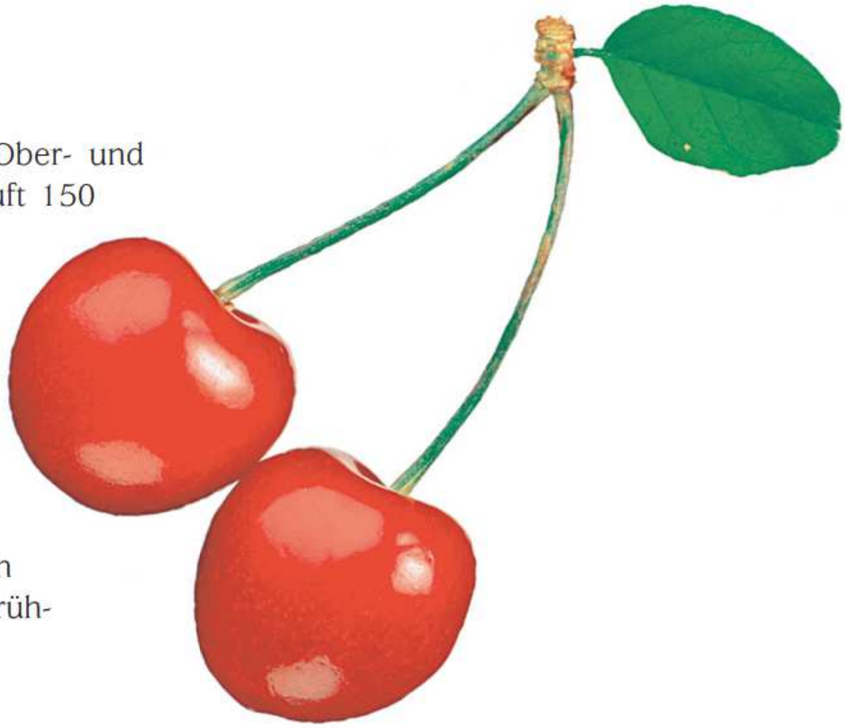
Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 150 °C) vorheizen.

Die Eier trennen. Das Eigelb mit dem Fruchtzucker schaumig rühren. Nescafé in etwas warmem Wasser auflösen und nach und nach zu der Eimasse geben. Nestargel, Backpulver, Mandeln und Stärke mischen und unterrühren.

Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, vorsichtig unter die Teigmasse ziehen. In die gefettete Springform (Durchmesser: 26 cm) füllen und die abgetropften Sauerkirschen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen 40 Minuten backen.

Ein Stück enthält:

113 Kilokalorien
4 g Eiweiß
6 g Fett
10 g Kohlenhydrate (5 g Fruchtzucker)
2 g Ballaststoffe
0,5 Broteinheiten



Eierscheckenkuchen

braucht etwas mehr Zeit

Zutaten für 20 Stücke

Für den Teig:	
Weizenmehl Typ 405	500 g
Milch, 1,5 % Fett	250 ml
1 Würfel Hefe	
2 leicht geh. EL Fruchtzucker	
3 geh. EL Diätmargarine	
fluoridiertes Jodsalz	
1/2 TL Zitronenschale	
Für die Füllung:	
Milch, 1,5 % Fett	375 ml
3 EL Vanillepuddingpulver	
Magerquark	250 g
2 Eier (Gewichtsklasse 3)	
Vanillemark von einer Schote	
Süßstoff	
1/2 TL Zitronenschale	
Himbeeren TK	300 g

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Gehzeit: 30 Minuten
Backzeit: 30 Minuten

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel sieben, die Milch erwärmen und die Margarine darin schmelzen. Die Hefe, den Fruchtzucker, das Salz und die Zitronenschale zum Mehl geben und zusammen mit der Milch und der Margarine mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Aus der Milch und dem Puddingpulver einen Pudding nach Packungsaufschrift kochen.

Unter den etwas abgekühlten Pudding den Magerquark, die Eigelbe, das Vanillemark und die Zitronenschale rühren. Mit Süßstoff abschmecken. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterheben.

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 4, Umluft 180 °C) vorheizen.

Den Hefeteig auf Backblechgröße ausrollen, mit den aufgetauten Himbeeren belegen und 10 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Danach die Eierscheckenmasse darüber geben und weitere 20 Minuten backen.

Ein Stück enthält:

177 Kilokalorien
7 g Eiweiß
6 g Fett
25 g Kohlenhydrate (2 g Fruchtzucker)
2 g Ballaststoffe
2 Broteinheiten

Tipps & Hinweise

Den Boden mit einer Gabel mehrmals in gleichmäßigen Abständen einstechen, damit er beim Backen keine Blasen wirft.



WAFFELN UND SÜSSE AUFLÄUFE



Unsere Waffel- und Auflaufrezepte sind rasch zubereitet und sind ideal, wenn einmal plötzlich Besuch erscheint. Probieren Sie sie einfach aus. Durch die Verwendung von frischen und gleichzeitig fettarmen Milchprodukten, wie Quark oder Buttermilch, können Sie ganz kalorienbewusst schlemmen. Ein leckeres Kompott dazu, und schon ist ein vollständiges Mittag- oder Abendessen fertig.

Buttermilchwaffeln

gelingt leicht

Zutaten für 8 Waffeln	
Diätmargarine	100 g
Weizenmehl Typ 405	150 g
1/2 TL Backpulver	
Buttermilch	150 ml
Fruchtzucker	120 g
fluoridiertes Jodsalz	
3 Eier	
1 EL Rapsöl zum Ausbacken	

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Ruhezeit: 20 Minuten
Backzeit: ca. 40 Minuten

Zubereitung

Die Margarine in einem Topf bei milder Hitze langsam schmelzen lassen.

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Backpulver mischen. Die Buttermilch dazugießen und alles mit den Quirlen des Handrührgerätes verrühren. Den Zucker, 1 Prise Salz und die Eier dazugeben und alles mit den Quirlen des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verrühren. Zum Schluss das abgekühlte, aber noch flüssige Fett unterrühren. Den Teig dann 20 Minuten ruhen lassen.

Das Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen. Beide Seiten dünn mit Öl bestreichen.

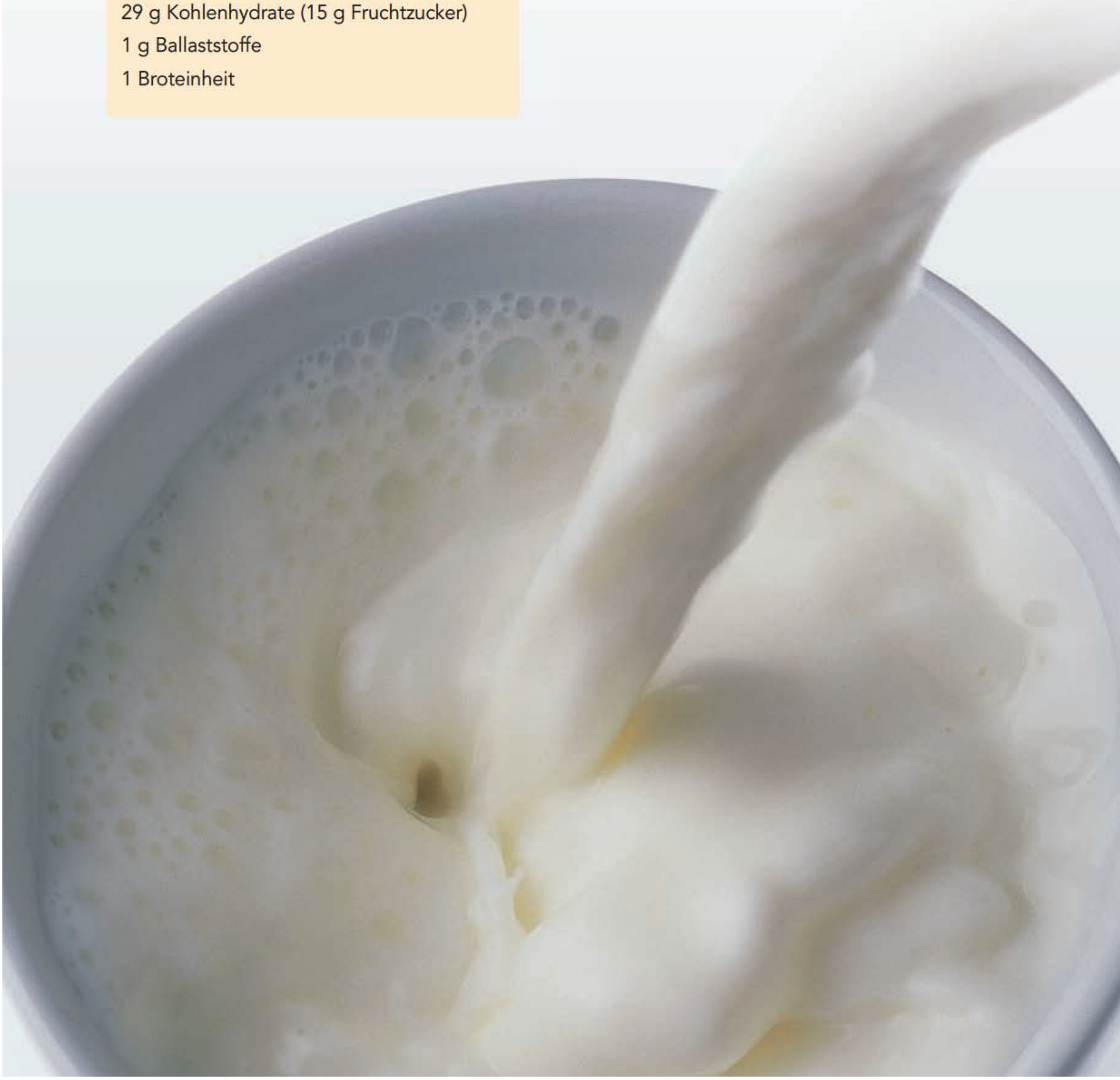
Ein bis zwei Kellen Waffelteig auf die untere Seite gießen. Das Waffeleisen schließen und die Waffeln etwa 4–5 Minuten backen. Nacheinander aus dem restlichen Teig goldgelbe Waffeln backen.

Eine Waffel enthält:

272 Kilokalorien
5 g Eiweiß
15 g Fett
29 g Kohlenhydrate (15 g Fruchtzucker)
1 g Ballaststoffe
1 Broteinheit

Tipps & Hinweise

Die meisten Waffeleisen haben eine Antihaftbeschichtung, so dass man zum Bepinseln nur sehr wenig Öl braucht. Wird das Waffeleisen sehr häufig benutzt, kann auf das Fetten verzichtet werden.



Mohnwaffeln

gelingt leicht

Zutaten für 8 Waffeln	
Diätmargarine	100 g
Weizenmehl Typ 405	150 g
$^{1}/_{2}$ TL Backpulver	
1 Tasse Milch, 1,5 % Fett	
Fruchtzucker	120 g
1 Prise fluoridiertes Jodsalz	
3 Eier (Gewichtsklasse 5)	
2 EL gem. Mohn	
1 EL Rapsöl zum Ausbacken	

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Ruhezeit: 20 Minuten
Backzeit: ca. 40 Minuten

Zubereitung

Die Margarine in einem Topf bei milder Hitze langsam schmelzen lassen.

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Backpulver mischen. Die Milch dazugießen und alles mit den Quirlen des Handrührgerätes verrühren. Den Zucker, 1 Prise Salz und die Eier dazugeben und alles mit den Quirlen des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verrühren. Zum Schluss das abgekühlte, aber noch flüssige Fett und den Mohn unterrühren. Den Teig dann 20 Minuten ruhen lassen.

Das Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen. Beide Seiten dünn mit Öl bestreichen.

Ein bis zwei Kellen Waffelteig auf die untere Seite gießen. Das Waffeleisen schließen und die Waffeln etwa 4–5 Minuten backen. Nacheinander aus dem restlichen Teig goldgelbe Waffeln backen.

Eine Waffel enthält:

296 Kilokalorien
6 g Eiweiß
17 g Fett
29 g Kohlenhydrate (15 g Fruchtzucker)
2 g Ballaststoffe
1 Broteinheit

Tipps & Hinweise

Sehr gut passt dazu ein Sauerkirschkompott: Verwenden Sie dafür 350 g Sauerkirschen, die Sie mit einer Zimtstange und einigen Spritzern flüssigen Süßstoff aufkochen und kurz köcheln lassen. Das Kompott abkühlen lassen und zu den heißen Waffeln servieren.



Quarksoufflé auf Fruchtsoße

braucht etwas mehr Zeit

Zutaten für 4 Portionen	
Für das Soufflé:	
1/4 Vanilleschote	
Pistazienkerne	10 g
1 mittlerer Apfel	
1 kleine Birne	
1 EL Zitronensaft	
Magerquark	250 g
1 TL Vanillepulver	
Zimt	
Süßstoff	
3 Eiweiß	
Zum Ausfetten der Form: 1 TL Rapsöl	
Für die Soße:	
Heidelbeeren, tiefgekühlt	200 g
Süßstoff	
Zubereitungszeit: 45 Minuten **Backzeit: 60 Minuten**	

Zubereitung

Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Pistazien fein hacken. Den Apfel und die Birne schälen, das Fruchtfleisch würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.

Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 150 °C) vorheizen.

Den Magerquark und das Puddingpulver mit einem Schneebesen zu einer geschmeidigen Creme verrühren. Dann das Vanillemark, die Pistazien, den Zimt, Süßstoff (Menge nach Belieben) und ein Eiweiß untermischen, danach vorsichtig das in Würfel geschnittene Obst unterheben.

Die Beeren pürieren und süßen und die Souffléförmchen (Durchmesser: 10–11 cm) einfetten. Danach das Eiweiß mit Zitronensaft steif schlagen, unter die Masse heben und diese in die Förmchen füllen.



Eine mit Wasser gefüllte, feuerfeste Form in den Backofen stellen und die Soufflés darin bei 180 °C 60 Minuten backen.

Die Beerensoße auf 4 Teller geben, die Soufflés vorsichtig stürzen, sofort umdrehen und auf die Soße setzen und sofort servieren.

Ein Stück enthält:

134 Kilokalorien
13 g Eiweiß
3 g Fett
13 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe
0,5 Broteinheiten

Tipps & Hinweise

Den Backofen nur auf 175 °C vorheizen, da die Soufflés sonst außen zu braun werden und innen noch nicht gar sind.



Buttermilchsoufflé

preisgünstig

Zutaten für 4 Portionen	
3 Eigelb	
1/2 Vanilleschote	
1 geh. EL Fruchtzucker	
Buttermilch	375 ml
3 gut geh. EL Weizenmehl Typ 405	
1 TL Backpulver	
1 Pck. Vanillepudding	
3 Eiweiß	
2 TL gehackte Pistazien	
Zum Ausfetten der Form: 1 TL Rapsöl	

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Backzeit: 60 Minuten

Zubereitung

Den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 2, Umluft 150 °C) vorheizen.

Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Eigelbe, das Vanillemark und den Fruchtzucker mit den Quirlen des Handrührgerätes cremig rühren. Die Buttermilch unterrühren, das Mehl, das Backpulver und das Puddingpulver mischen und unter die Masse heben. Die Eiweiße steif schlagen, vorsichtig mit den Pistazien unter die Ei-Mehl-Masse heben.

Vier kleine Förmchen (Durchmesser: 10–11 cm) mit dem Öl ausfetten und den

Teig einfüllen. Den Backofen auf 190 °C (Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3, Umluft 170 °C) hochstellen und die Törtchen 60 Minuten backen.

Tipps & Hinweise

Ofen nur auf 175 °C vorheizen, da das Soufflé sonst außen zu braun wird und innen noch nicht gar ist.

Ein Stück enthält:

250 Kilokalorien
11 g Eiweiß
8 g Fett
34 g Kohlenhydrate (6 g Fruchtzucker)
1 g Ballaststoffe
2 Broteinheiten



Rat und Tat

Wichtige Adressen

Deutscher Diabetiker Bund e. V.

Goethestraße 27
34119 Kassel
Tel. (05 61) 7 03 47 70
Fax (05 61) 7 03 47 71
E-Mail: info@diabetikerbund.de

Bund diabetischer Kinder und Jugendlicher e. V.

Hahnbrunner Straße 46
67659 Kaiserslautern
Tel. (06 31) 7 64 88
Fax (06 31) 9 72 22
E-Mail: diabeteskl@aol.com

Insuliner

Narzissenweg 17
57548 Kirchen-Freusburg
Tel. (0 27 41) 93 00 40
Fax (0 27 41) 93 00 41
E-Mail: verlag@insuliner.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Tel. (02 28) 3 77 66 00
Fax (02 28) 3 77 68 00

Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e. V.

Mariahilfstraße 9
52062 Aachen
Tel. (02 41) 96 10 20
Fax (02 41) 96 10 322

Ernährungsinformationen im Internet

www.diabetikerbund.de

Größte deutsche Patientenorganisation für Diabetes

www.insuliner.de

Forum für Typ-1-Diabetiker

www.bund-diabetischer-kinder.de

Setzt sich für optimale Betreuung und Integration ein

www.zuckerberatung.de

Gesundheitsportal für Diabetiker

www.gesundheitsberatung

Bietet kostenlose ärztliche Gesundheitsberatung

www.medizin.de

Bietet Medizininformationen

www.qualimedic.de

Kostenlose ärztliche Beratung

www.ernaehrungsmed.de

Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e. V.

Buchtipps

Sven-David Müller, Katrin Raschke: Das Kalorien-Nährwert-Lexikon, 2., überarbeitete Auflage. 2004. Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Prof. Dr. Michael Vogt, Sven-David Müller, Doreen Nothmann: Moderne Ernährungsmärchen. 2004. Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Sven-David Müller-Nothmann, Claudia Reimers: Zimt gegen Zucker. 2005. Droemer Knaur

Sven-David Müller: Diabetes-Ampel. 2003. Droemer Knaur

Sven-David Müller-Nothmann: GLYX-Ampel. Die wichtigsten Kohlenhydrate auf einen Blick. 2005. Droemer Knaur

Autoreninfo

Sven-David Müller-Nothmann absolvierte die Ausbildung zum Diätassistenten an der Diätlehranstalt des Kreiskrankenhauses Bad Hersfeld (Akademisches Lehrkrankenhaus des Universitätsklinikums Gießen). Später wechselte er an das Universitätsklinikum der RWTH Aachen, wo er von 1990 bis 1996 in der Diät- und Diabetesberatung tätig war. Daneben war er an Vorlesungen beteiligt und publizierte zahlreiche Artikel in Fachzeitschriften. 1995 absolvierte er eine Fortbildung zum Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG).

Nach einem Volontariat wechselte Sven-David Müller-Nothmann zur Deutschen Gesellschaft für gesundes Leben und arbeitete anschließend als Redakteur und Assistent der Geschäftsleitung in der PMI Verlagsgruppe in Frankfurt am Main. In den Jahren 1998 und 1999 baute er die Presse- und Informationsstelle des Universitätsklinikums der RWTH Aachen auf und leitete diese. In der Diät- und Ernährungsberatung ist er immer wieder mit dem Problem des Übergewichts und scheiternder Diäten konfrontiert worden.

Als Autor hat Sven-David Müller-Nothmann 36 Bücher herausgegeben, die eine Gesamtauflage von 600 000 Exemplaren erreichen und in sechs Sprachen erscheinen sind. Regelmäßig ist er Gast in TV-Sendungen und moderiert das Fernsehmagezin „Gesund-Zeit“ in Leipzig.

Hauptberuflich ist er beim ärztlichen Beratungsportal www.qualimedic.de beschäftigt.

Im Februar 1976 erkranke er an Diabetes mellitus Typ 1. Diese Erkrankung prägte seinen Berufswunsch und seine spätere Berufstätigkeit.

Für seinen Einsatz um die Ernährungsaufklärung und die Diabetikerschulung erhielt er 2005 das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland.

Christiane Weißenberger arbeitet als Diätassistentin und Diabetesassistentin DDG in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis in Würzburg. Vor ihrer Ausbildung zur Diätassistentin an der Universitätsklinik Würzburg absolvierte die bekannte Buchautorin eine Ausbildung zur Hauswirtschafterin. Sie hat sich auf die Beratung von Diabetikern und Menschen, die unter Stoffwechselstörungen – wie auch Hyperurikämie und Gicht – leiden, spezialisiert. Außerdem führt sie Adipositasschulungen und Lehrküchenveranstaltungen durch. Zusammen mit Sven-David Müller-Nothmann hat sie bereits mehrere Ratgeber-Kochbücher geschrieben.

Register

Sven-David Müller-Nothmann • Christiane Weißenberger

Ernährungsratgeber Gicht

Genießen erlaubt



2006. 132 Seiten, 93 Farbfotos, 15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN-10: 3-89993-518-7
ISBN-13: 978-3-89993-518-9
€ 12,90 / sFr 21,90

„Der ‚Ernährungsratgeber Gicht' informiert über die Krankheit und erläutert die Behandlungsmöglichkeiten. Viele praktische Tipps helfen, die Ernährung umzustellen. Die abwechslungsreichen und leckeren Rezepte kann man nach eigenen Vorlieben frei kombinieren. Mit leicht verständlichen Musterplänen lassen sich die Mahlzeiten für den ganzen Tag planen. Natürlich ist es für einen passionierten Fleischesser nicht leicht seine Ernährungsgewohnheiten umzustellen, doch dieses Buch zeigt, dass fleischloses Essen sehr wohl Genuss bedeuten kann – ohne schmerzhafte Gichtattacken!"
fng-magazin – food-nonfood-getränke

„Sehr einladende und Appetit anregende Farbfotos zeigen, dass ein ernährungsbewusstes Essen durchaus nicht der Verzicht auf Wohlgeschmack und Genuss bedeuten muss. Aufschlussreich sind bei allen Rezepten die Kalorienangaben, die Zusammensetzung nach Eiweiß, Kohlehydraten, Ballaststoffen und Harnsäure, was ein eigenverantwortliches Entscheiden erleichtert."
Berliner Behinderten-Zeitung

Sven-David Müller-Nothmann • Christiane Weißenberger

Ernährungsratgeber Rheuma

Genießen erlaubt



2006. 144 Seiten, 114 Farbfotos, 15,5 x 21,0 cm, kartoniert
ISBN-10: 3-89993-525-X
ISBN-13: 978-3-89993-525-7
€ 12,90 / sFr 21,90

- Über 80 Rezepte, die garantiert gelingen
- Alle Rezepte mit Nährstoffangaben pro Portion
- 22 Ernährungstipps für Rheumatiker
- Spezialtabellen mit allen wichtigen entzündungshemmenden Lebensmitteln

Der Ratgeber informiert ausführlich über die Krankheit Rheuma und erläutert die Behandlungsmöglichkeiten. Lecker essen und dadurch die Entzündungen im Körper reduzieren – unter diesem Leitsatz steht das Kochbuch. Viele praktische Tipps helfen die Ernährung umzustellen. Pro Portion sind die Nährstoffwerte genau angegeben. Dieser Ratgeber macht das Essen wieder zum Genuss – ohne Gelenkschmerzen!